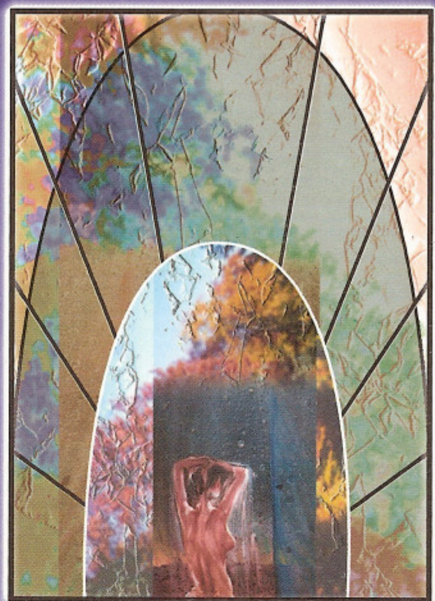
GHID EXPERIMENTAL

JAMES REDFIELD CAROL ADRIENNE

PROFEȚIILE
DE LA
CELESTINE





EDITURA MIX



„O mare parte din energia investită în această carte, din stilul de scriere și din tehnicile de grup descrise reprezintă meritul lui ***Carol Adrienne***, care are un talent cu totul special pentru a le comunica altora ideile de la Celestine. Fără viziunea ei inițială referitoare la acest ghid și fără hotărârea ei de a-i da viață, această carte nu ar fi apărut niciodată. Dorința noastră este ca această carte să-și aducă contribuția la ceea ce a devenit deja un dialog viu pe marginea experienței directe a spiritualității.



Și nu uitați, Viziunile sunt trăite de toți oamenii simultan, dar implementarea și înțelegerea lor este un proces de transmisie de la o persoană la alta. Trezirea unei conștiințe spirituale, plenare pe Pământ nu se poate produce decât prin intermediul unor oameni ca voi, cei care vă opriți să contemplați viața și care decideți că ea este un proces mai misterios decât am fi crezut majoritatea dintre noi, cei care rupeți obișnuințele scepticismului și ale negării… găsindu-vă astfel propria misiune în viață și propria voastră contribuție intuitivă la elevarea umanității."

James Redfield

„...majoritatea sincronicităților se produc prin intermediul mesajelor pe care ni le aduc alți oameni, iar crearea unei etici spirituale noi față de cei din jur sporește șansele ca aceste sincronicități să se producă. Dacă nu ne aflăm într-o competiție acerbă pentru putere cu ceilalți și dacă rămânem racordați la energia mistică dinlăuntrul ființei noastre, noi îi putem ajuta și pe cei din jur să-și eleveze nivelul energetic, prin simpla concentrare asupra frumuseții pe care o are fiecare față, prin transfigurare, prin contemplarea sinelui superior al celuilalt, nu a egoului său. Energia pe care o oferim atunci când ne adresăm sinelui superior al altei persoane o ajută pe aceasta să devină mai conștientă de sine, de ceea ce face, proces care amplifică posibilitatea de a primi mesaje de la ea."

ISBN 973-8471-15-X

 EDITURA MIX

PROFEȚIILE DE LA CELESTINE

GHID EXPERIMENTAL

Editura Mix există pentru a aduce valoare (înțelepciune, armonie, frumusețe, sănătate și spiritualitate) în viața dumneavoastră.

PROFEȚIILE DE LA CELESTINE

GHID EXPERIMENTAL

James Redfield și Carol Adrienne

Traducere: Cristian Hanu

 EDITURA MIX
BRAȘOV

Culegere: Cristian Hanu
Tehnoredactare: Elena David

Consilier editorial: Florin Zamfir

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
REDFIELD, JAMES
Profeţiile de la Celestine: Ghid experimental /
James Redfield şi Adrienne Carol; trad.: Cristian Hanu;
ed.: Florin Zamfir – Braşov: Mix, 2003
ISBN 973-8471-15-X

I. Carol, Adrienne
II. Hanu, Cristian (trad.)
III. Zamfir, Florin (ed.)

821.111(73)-312.2=135.1

Pentru informaţii actuale şi comenzi vizitaţi site-ul nostru
www.edituramix.ro
sau contactaţi-ne la:
tel.: 0368 101044; 0727 200609; 0722 370057
fax: 0368 101044
e-mail: contact@edituramix.ro

ISBN 973-8471-15-X

Tiparul executat la s.c. TIPOGRAF s.r.l.
Sf. Gheorghe, str. Constructorilor, nr. 3 • tel./fax: 0267 310214
e-mail: tipo-graf@artelecom.net

CUPRINS

COMENTARII LA ADRESA LUCRĂRII PROFEȚIILE DE LA CELESTINE

„O carte fabuloasă despre cum trebuie trăită viața – nu am putut să o las din mână".

Elisabeth Kübler-Ross, M.D.

„Această carte este definitorie pentru deceniul pe care îl trăim".

Revista Baton Rouge

„O carte spirituală clasică... o carte care trebuie citită și recitită, care trebuie prețuită și dată mai departe".

Joan Borysenko, Ph.D., autoare a lucrării Focul din suflet

„O parabolă uimitoare... O carte complexă, care îi face să creadă chiar și pe sceptici".

San Gabriel Valley Newspapers

„Bogată în explicații morale și spirituale".

Morning News *(Tacoma, WA)*

„O uimitoare parabolă spirituală care descrie creșterea conștiinței umane... care scoate în evidență sentimente și experiențe pe care le trăim cu toții".

Movingwords

„Un manual practic pentru înțelegerea vieții... O lucrare foarte valoroasă".

Calgary Herald

„Scoate la lumină lucruri care provoacă reflecţia şi care dau naştere la discuţii".

Aquarius

„Mesajul este foarte puternic, la fel ca în cazul tuturor fabulelor şi parabolelor. Trezeşte nevoia noastră de a da o semnificaţie vieţii".

Toledo Blade

„O lucrare filosofică cutremurătoare... Recomandarea mea este să vă faceţi rost de un exemplar cât mai curând posibil".

Dr. Avram Leiv, New Frontier Magazine

„A produs şi continuă să producă schimbări profunde în conştiinţa şi în viaţa mea".

Terry Cole Whittaker, autor al lucrării „Iubire şi putere într-o lume fără limite"

„Recomand din tot sufletul cartea PROFEŢIILE DE LA CELESTINE".

Fred Alan Wolf, autor al lucrării „Saltul cuantic"

„Cel mai plăcut ghid de creştere spirituală pe care l-am citit vreodată".

Ken Keyes, Jr., autor al lucrării „Mic manual de buzunar pentru o conştiinţă superioară"

„Simplă, directă şi cât se poate de elocventă".

David Applebaum, revista Parabola

„O desfătare".

Karen Sherman, Ph.D., The New Times

„Un palpitant roman de aventuri, plin de intrigi, suspans şi revelaţii spirituale".

Commonwealth Journal (KY)

Dedic această carte copiilor mei:
Kelly și Megan Redfield,
lui Sigrid Emerson și Gunther Rohrer,
precum și tuturor celor care rezonează cu
Profețiile de la Celestine

MULȚUMIRI

Dorim să le mulțumim tuturor celor care au citit Profețiile de la Celestine *și care au dat mai departe această carte prietenilor lor. Fără entuziasmul și dorința lor de a învăța, această carte nu s-ar fi născut.*

Dorim să aducem mulțumiri speciale lui Candice Fuhrman pentru că a făcut posibilă apropierea celor doi autori și a susținut acest proiect. Ne exprimăm o vie recunoștință pentru Joann Davis pentru sprijinul și pentru sfaturile ei, precum și pentru faptul că ne-a publicat cartea.

Aducem mulțumiri lui Penney Peirce și Ellen Looyen, care au insistat ca Adrienne să citească Profețiile de la Celestine. *Le mulțumim tuturor celor care au contribuit cu timpul, energia și ideile lor la atelierele noastre de lucru din Sausalito și Mount Shasta, California: îndeosebi lui Donna Hale, Larry Leigon, Donna Stoneham, Paula Pagano, Annie Rohrbach, Bob Harlow, precum și tuturor celor care ne-au inspirat prin relatările lor. Mai presus de orice, dorim să-i mulțumim lui Salle Merrill-Redfield, care a fost ghidul intuitiv al acestei lucrări, pe care a supervizat-o.*

Dorim să ne exprimăm de asemenea recunoștința pentru toți scriitorii și gânditorii care ne-au influențat munca și care au contribuit atât de mult la evoluția conștiinței.

PREFAȚĂ

La scurt timp după publicarea *Profețiilor de la Celestine,* am primit numeroase scrisori de la cititori, care îmi cereau mai multe informații și îmi sugerau publicarea unui ghid practic. La început am ezitat. În fond, eu îmi consideram romanul „o parabolă a aventurii", o încercare de a relata o poveste care descrie noua conștiință spirituală aflată pe punctul de a se naște pe planeta noastră și ale cărei semne sunt zărite de mulți. Nu eram deloc convins că un ghid practic era potrivit pentru așa ceva. Noua viziune nu reprezintă doar un mănunchi de fapte intelectuale care pot fi dezbătute cu argumente pro și contra. Ea este o viziune intuitivă, care trebuie experimentată direct. Pe scurt, s-ar putea spune că cei care abordează această viziune într-o manieră strict intelectuală vor fi ultimii care o vor putea cunoaște.

Schimbarea Paradigmelor care se desfășoară sub ochii noștri ar putea fi descrisă ca o schimbare a viziunii asupra lucrurilor mărunte, unanim acceptate, sau ceea ce Joseph Campbell numea „o nouă mitologie". Ea ar putea fi rezultatul unor decenii de descrieri intelectuale, dar cert este că aceste descrieri au prins viață, astfel încât noua noastră viziune s-a născut din experiență, nu din teorie. Noi putem intra în contact cu ceva ce știam, dar nu eram conștienți că știam, dacă ascultăm de semne, de

coincidențe, și dacă simțim că viața noastră este coordonată de un principiu spiritual superior. Nu este atât o schimbare de filosofie cât o schimbare în felul în care simțim și trăim viața.

Există o anumită diferență între a citi despre această nouă abordare a vieții și percepțiile directe necesare pentru a o adopta. Eu cred cu tărie că acest nivel de existență, bazat pe experiența directă, este însuși destinul umanității, dar el nu devine real pentru noi până când nu îl descoperim individual, fiecare în parte, și până când nu ajungem să îl definim în propriii noștri termeni. Așa se explică de ce această nouă conștiință nu poate fi comunicată decât prin povestiri și parabole, prin descrierea unor evenimente biografice, prin contagiunea pe care o trezește adevărul superior trăit de cineva în cei care îl cunosc, și care ajung să trăiască ei înșiși acest adevăr.

Puteți înțelege deci ezitarea mea în fața scrierii unui ghid practic. Mă gândeam că un asemenea proiect ar trebui să definească prea strict ideile și percepțiile pe care numai cititorul singur le-ar putea interpreta. Totuși, la sfatul lui Carol Adrienne și al altor persoane, am sfârșit prin a înțelege că un ghid experimental poate fi scris și într-o altă manieră. El ar putea continua să dezvolte ideile prezentate în *Profețiile de la Celestine*, fără să se îndepărteze de spiritul romanului: aducând informații suplimentare, dar încurajând cititorul să investigheze singur aceste implicații, în propria sa manieră. Asta am încercat să facem până la urmă în acest ghid practic. Veți găsi aici o serie de subiecte suplimentare și câteva opțiuni între care puteți alege pentru a le putea aprofunda. Unele din aceste idei țin de esența subiectului, altele vin ca niște tangente interesante, care se intersectează cu subiectul nostru, dar vă pot conduce în alte direcții, nebănuite. Speranța noastră este că ele vă vor ajuta să vă clarificați experiențele trăite și descrise în lucrarea originală.

Acest ghid se adresează atât cititorilor individuali cât şi grupurilor de studiu. Cei care s-au reunit în grupuri nu au nevoie de lideri sau de moderatori. În conformitate cu cea de-a Opta Viziune, membrii grupului pot conduce pe rând grupul, fiind acceptaţi intuitiv şi prin consens. Dacă întâlniţi persoane care vă pretind bani pentru a vă preda conceptele de la *Celestine*, sfatul meu este să fiţi la fel de atenţi ca atunci când cumpăraţi ceva de la un străin. Vă asigur că nu există nici o şcoală a *Profeţiilor de la Celestine* cu profesori acreditaţi, aşa cum nu va exista niciodată, iar noi nu sprijinim pe nimeni dintre cei care ţin ateliere de lucru pe această temă, deşi suntem de acord că există mulţi oameni minunaţi care par să aibă o adevărată chemare în această direcţie.

O mare parte din energia investită în această carte, din stilul de scriere şi din tehnicile de grup descrise reprezintă meritul lui Carol Adrienne, care are un talent cu totul special pentru a le comunica altora ideile de la *Celestine.* Fără viziunea ei iniţială referitoare la acest ghid şi fără hotărârea ei de a-i da viaţă, această carte nu ar fi apărut niciodată. Dorinţa noastră este ca această carte să-şi aducă contribuţia la ceea ce a devenit deja un dialog viu pe marginea experienţei directe a spiritualităţii.

Şi nu uitaţi, Viziunile sunt trăite de toţi oamenii simultan, dar implementarea şi înţelegerea lor este un proces de transmisie de la o persoană la alta. Trezirea unei conştiinţe spirituale plenare pe Pământ nu se poate produce decât prin intermediul unor oameni ca voi, cei care vă opriţi să contemplaţi viaţa şi care decideţi că ea este un proces mai misterios decât am fi crezut majoritatea dintre noi, cei care rupeţi obişnuinţele scepticismului şi ale negării... găsindu-şi astfel propria misiune în viaţă şi propria lor contribuţie intuitivă la elevarea umanităţii.

JAMES REDFIELD

10 august 1994

CELE NOUĂ VIZIUNI

1. Masa Critică

În viața umanității începe să se manifeste o nouă trezire spirituală, generată de masa critică a indivizilor care își trăiesc viața ca o înflorire spirituală, ca o călătorie în care se simt conduși de coincidențe misterioase.

2. Un prezent mai amplu

Această trezire aduce cu sine o nouă viziune asupra lumii, mai completă, care tinde să înlocuiască preocuparea ultimelor cinci secole pentru supraviețuire materială și confort. Deși această preocupare pentru tehnologie a reprezentat un pas important, actuala trezire față de coincidențele vieții ne ajută să ne deschidem către adevăratul scop ale vieții umane pe această planetă și către adevărata natură a universului nostru.

3. Totul este o chestiune legată de energie

Oamenii încep să-și dea seama că nu trăiesc într-un univers al materiei, ci într-un univers al energiei dinamice. Tot ceea ce există este un câmp de energie sacră, pe care îl putem simți și intui. Mai mult, noi putem proiecta energia de care dispunem prin focalizarea atenției noastre în direcția

dorită („energia curge întotdeauna către locul în care se focalizează atenția“), influențând astfel alte sisteme energetice și amplificând rata coincidențelor în viața noastră.

4. Lupta pentru putere

Mult prea des din păcate, oamenii își taie singuri legătura cu marea sursă de energie, simțindu-se astfel slabi și nesiguri. Pentru a dobândi energie, noi avem tendința să îi manipulăm sau să îi forțăm pe cei din jur să ne acorde atenția lor, și implicit din energia lor. Atunci când îi dominăm pe alții, noi ne simțim mai puternici, dar ei rămân vlăguiți și nu de puține ori ne răspund cu aceeași monedă. Competiția pentru energia umană – o resursă limitată – este cauza tuturor conflictelor dintre oameni.

5. Mesajul misticilor

Insecuritatea și violența dispar atunci când experimentăm legătura directă cu energia divină dinlăuntrul nostru, legătură descrisă de misticii din toate tradițiile. Câteva din expresiile relevante ale acestei legături sunt starea de bunăstare interioară, de detașare, și senzația continuă de iubire. Legătura este reală numai dacă există aceste semne. În caz contrar, ea este imaginară.

6. Lumină asupra trecutului

Cu cât reușim să rămânem mai mult timp conștienți de această legătură, cu atât mai ușor ne vom da seama de momentele în care pierdem legătura, care apar de regulă atunci când suntem supuși stresului. În asemenea momente, putem constata felul în care le furăm noi înșine energia celor din jurul nostru. Odată conștientizate aceste manipulări,

legătura de care vorbim devine mai puternică, iar noi începem să descoperim propria noastră cale de creştere spirituală şi misiunea pe care o avem în viaţă, contribuţia pe care o putem aduce la mersul mai departe al acestei lumi.

7. Pe firul lucrurilor

Revelarea menirii personale amplifică încă şi mai mult fluxul coincidenţelor misterioase care ne conduc către împlinirea destinului nostru. La început avem numai întrebări, apoi vise nocturne, reverii diurne, iar intuiţiile ne conduc către revelarea răspunsurilor, care se manifestă de regulă prin sincronicităţi, venind către noi dinspre alte fiinţe umane.

8. Etica interpersonală

Noi putem amplifica frecvenţa coincidenţelor care ne ghidează prin schimbarea în bine a atitudinii noastre faţă de cei din jur (adică prin transfigurarea lor). Îndeosebi atunci când suntem implicaţi în relaţii amoroase nu trebuie să pierdem din vedere legătura interioară. Schimbarea atitudinii noastre faţă de oameni prin transfigurarea lor este cu atât mai eficientă dacă este practicată în grupuri, în care fiecare membru poate simţi simultan energia tuturor celorlalţi. În cazul copiilor, acest lucru este extrem de important pentru creşterea lor şi pentru siguranţa lor interioară. Să vezi frumuseţea pe faţa celorlalţi înseamnă să-i ajuţi să se apropie de sinele lor superior şi să le amplifici astfel şansa de a auzi un mesaj venit prin sincronicitate.

9. Viaţa care urmează

Pe măsură ce vom evolua către împlinirea plenară a misiunii noastre spirituale, tehnologia supravieţuirii va deveni

din ce în ce mai automatizată, iar oamenii se vor putea focaliza din ce în ce mai mult asupra creşterii lor spirituale. Această creştere îi va proiecta pe nivele energetice din ce în ce mai înalte, transformând în cele din urmă trupurile lor în corpuri spirituale şi unind astfel dimensiunea în care trăim cu ceea ce numim „viaţa de dincolo (lumea cealaltă)", încheind astfel ciclul naşterilor şi al morţilor.

CAPITOLUL 1

MASA CRITICĂ: COINCIDENȚELE CARE NE MODELEAZĂ VIAȚA

ÎNCEP MISTERELE

În Profețiile de la Celestine, *eroul principal are o întâlnire neașteptată cu o veche prietenă chiar în momentul în care se simțea debusolat și în care medita asupra schimbării vieții sale. Charlene, abia sosită dintr-o excursie în Peru, unde fusese descoperit un manuscris străvechi, îi clarifică unele din cauzele agitației sale.*

Eroul nostru, al cărui nume nu este precizat, află câte ceva despre Prima Viziune: conștientizarea coincidențelor din viața sa. Deși sceptic în fața ideii unui Manuscris care explică secretele existenței umane, el se simte totuși intrigat de mister.

În noaptea care urmează, după ce se întoarce acasă, are un vis referitor la natura coincidențelor, în care înțelege că acestea se manifestă întotdeauna printr-o persoană care aduce informații noi. Mânat de o curiozitate în creștere, el pleacă în Peru.

PRIMA VIZIUNE

O transformare globală a început să se manifeste astăzi în lume, lent, fără surle și trâmbițe. Așa cum spune manuscrisul găsit în ruinele de la Celestine, primul semn al trezirii către această chemare din străfundurile ființei noastre este o stare de profundă agitație. Această agitație poate fi descrisă ca o lipsă de satisfacție (pe care o simțim chiar și atunci când ne atingem un scop), ca o stare vagă de disconfort, sau ca o intuiție că ceva ne lipsește. Din când în când, câte un eveniment ne ia prin surprindere și ne pune pe gânduri, ca și cum ni s-ar revela un țel superior, ca și cum pentru moment ne-am simți conectați la un mister a cărui semnificație ne scapă totuși.

Combinația dintre căutarea interioară („Viața trebuie să însemne ceva mai mult!“) și impulsurile cosmice pe care le primim din când în când (de tip: „Uau! Ce coincidență bizară! Mă întreb ce ar putea să însemne!“) reprezintă un proces extrem de puternic. Misterioase și tulburătoare, coincidențele sunt pline de semnificații, ajutându-ne să ne orientăm către destinul nostru. Ele ne ajută să ne simțim mai vii, ca și cum ne-am simți integrați într-un plan mai vast.

Pe măsură ce masa critică a acelor indivizi care devin conștienți de această mișcare misterioasă a universului și de interferența ei cu viețile lor personale crește din ce în ce mai mult, umanitatea se îndreaptă tot mai rapid către descoperirea naturii existenței omului pe pământ. Dacă ne vom deschide inimile și mințile, vom deveni cu toții parte integrantă din această evoluție a noii spiritualități.

CE SUNT COINCIDENȚELE?

Prima Viziune din *Profețiile de la Celestine* are menirea să ne capteze atenția și să ne stimuleze imaginația, căci vorbește despre lucruri pe care le regăsim în întreaga literatură mitologică, despre o Cheie de Aur, despre o realitate magică, despre vise pline de semnificații, sau despre acele repere care apar și ne ghidează fără nici un efort către comoara sau șansa pe care o căutam. Psihologul elvețian Carl Jung numea această Cheie arhetipul „efectului magic" și susținea că acesta reprezintă o trăsătură universală preexistentă în fiecare om. Recunoașterea importanței pe care o joacă coincidențele în viața noastră ne duce cu gândul la instinctele unui vânător atent și tăcut, care își așteaptă prada, sau la starea de receptivitate profundă a unui șaman sau a unei vindecătoare. Coincidențele fac deliciul poveștilor la lumina focului, al amintirilor vesele de la nunți, al relatărilor care descriu succese neașteptate. Poveștile rupte din viață sunt pline de istorii misterioase legate de întâlniri surprinzătoare, de trenuri pierdute, de cărți care se deschid la un anumit pasaj plin de semnificații, de conversații auzite „din întâmplare", de priviri care se întâlnesc într-o cameră ultraaglomerată. Cea mai mare parte a literaturii dramatice nu ar exista fără asemenea premise, fără doi oameni care se întâlnesc accidental pe un coridor ori în timp ce așteaptă feribotul către Hong Kong. O mare parte din C.V.-urile uneori extrem de dense ale unor persoane poate fi explicată prin efectele unor coincidențe care le-au oferit celor în cauză slujbe la care nici nu visau în planurile lor inițiale legate de carieră.

Spre exemplu, Elisabeth Kübler-Ross, faimoasa expertă în subiecte legate de moarte, descrie în romanul său, *Femei ale puterii,* un punct de cotitură în viața sa care s-a produs pe când lucra împreună cu dr. Sydney Margolin: „... într-o zi, pe când asamblam un poligraf, doctorul a venit și mi-a spus că trebuie să plece undeva, așa că va trebui să susțin eu conferințele în locul lui. Era ca și cum mi-ar fi spus că trebuie să-l înlocuiesc pe Dumnezeu! Am simțit că mor de o mie de ori... Mi-a mai spus că trebuie să susțin o conferință pe teme de psihiatrie, dar subiectul era la latitudinea mea. M-am dus imediat într-o librărie să caut ceva despre moarte, căci m-am gândit că studenții trebuie să afle cât mai multe despre acest subiect". Poate că alegerea acestui subiect a fost influențată inconștient de experiențele ei anterioare din timpul războiului, pe când era soră medicală în Europa, și care au marcat-o foarte mult. Sau poate că a fost o intervenție divină. Indiferent ce anume a stat la baza alegerii acelui subiect, cert este că acea conferință inițială pe tema morții a declanșat un lanț de evenimente care i-a schimbat firul vieții și i-a revelat ceea ce avea să se dovedească menirea unei vieți.

Prima Viziune ne ajută să începem cu începutul, cu acel punct de convergență în care putem privi față în față misterul vieții, dincolo de orice așteptare logică și de orice experiență anterioară. Conștientizarea realității coincidențelor, a mesajului și semnificației lor, reprezintă primul pas către o evoluție conștientă și accelerată.

Când a fost ultima dată când ați experimentat ceva neobișnuit? Poate chiar azi dimineață, când vă gândeați la cineva, și v-ați trezit cu un telefon din partea sa. De câte

ori nu ați rostit cuvintele magice: „Tocmai mă gândeam la tine?“ Ați primit cumva un mesaj semnificativ din partea acestei persoane? V-ați gândit măcar o clipă *de ce a trebuit să se întâmple această coincidență? Ce anume a urmat după aceea?* Din păcate, noi avem tendința să minimalizăm multe din șansele subtile care ni se oferă, și nu rămânem cu adevărat uimiți decât în fața evenimentelor cu adevărat cutremurătoare.

„...Pentru mine nu există decât călătoria pe cărările care au o inimă, pe orice cărare care poate avea o inimă. Eu nu călătoresc decât pe ele, și singura provocare pentru mine este să le străbat până la capăt... și să privesc în jur, cu respirația tăiată.“

CARLOS CASTANEDA – *Învățăturile lui Don Juan*

Așa cum a prezis Manuscrisul, reconsiderarea coincidențelor ca fiind ceva mai mult decât niște simple evenimente interesante, dar fără o importanță majoră, a început după ce psihologia a descoperit existența subconștientului. La vremea când Einstein descoperea că spațiul și timpul sunt relative față de un punct de referință și nu concepte absolute, un alt mare pionier, psihologul elvețian Carl Jung, examina cu toată seriozitatea ideea „coincidențelor semnificative“, opera sa generând alte studii importante pe această temă, pe durata următoarelor trei decenii. El a numit acest fenomen *sincronicitate* și credea că reprezintă un principiu natural al conexiunii, la fel ca și cel de cauzalitate. În cazul sincronicității, legătura dintre cauză și efect nu este însă imediat aparentă. Coincidențele

rămân însă una din căile principale prin care evoluează universul, efectele lor fiind simțite de orice om în viața de zi cu zi. Recunoașterea importanței coincidențelor stă la baza următoarelor viziuni, care afirmă că universul răspunde conștiinței și așteptărilor noastre – creând ocazii și șanse de a merge mai departe. Prin conștientizarea coincidențelor, noi ne racordăm la misterul principiului ordinii universale, care stă la baza întregii creații. Așa cum spunea Jung: „Sincronicitatea sugerează existența unei interconexiuni sau a unei unități între fenomene nelegate între ele din punct de vedere cauzal"[1]. În acest paragraf, el postulează practic existența unui aspect unitar al ființei.

Oamenii se întreabă uneori dacă o coincidență este doar o întâmplare care are darul de a-i trezi, sau un răspuns la o întrebare subconștientă. Înainte de înțelegerea plenară a Primei Viziuni, coincidențele par simple diversiuni amuzante sau interesante provenite din „viața reală". Odată ce am înțeles însă că evoluția avansează prin forța unor evenimente transcauzale, Prima Viziune ne permite să căutăm cu mai multă seriozitate răspunsul ascuns sau semnificația lor. Dar abia atunci când vom învăța să punem întrebările *corecte* și să așteptăm răspunsuri la ele, vom înțelege cu adevărat că aceste coincidențe nu sunt altceva decât răspunsuri la mișcarea arhetipală către o creștere psihică mai profundă.

Fascinat de acest fenomen, pe care l-a remarcat adeseori la pacienții săi, Jung l-a numit sincronicitate. Iată cum se derulează această sincronicitate, în viziunea lui Ira Progoff, cel care a interpretat și a popularizat în mare măsură gândirea lui Jung pe acest subiect:

Imaginați-vă două femei, Claire și Danielle, care au stabilit o întâlnire de lucru pentru a discuta despre intuiție. Claire o invită pe Danielle acasă la ea la ora 10.00 dimineața. Mergând pe propriul ei fir cauzal, Claire se trezește, face un duș, face cafea, pregătește hârtie și creioane, și o așteaptă pe Danielle să bată la ușă.

Mergând pe un alt fir cauzal, Danielle se trezește, se îmbracă, se duce la mașină, urmează instrucțiunile pe care i le-a dat Claire, parchează și bate la ușa lui Claire. Până acum, cele două căi sunt paralele și fiecare are câte un trecut, un prezent și un viitor.

Chiar în cursul ședinței planificate sună telefonul. Este Bill, care spune că tocmai a citit o carte excelentă despre vindecarea psihică și că dorește să-i povestească lui Claire despre ea. „Ce ciudat că ai sunat tocmai acum. Danielle se află la mine și tocmai discutăm despre intuiție", exclamă Claire, simțind un impuls ca urmare a misteriosului concurs de împrejurări. Bill, care o cunoaște și el pe Danielle, o roagă pe Claire să o salute pe aceasta din partea lui și închide. Cu ochii mari de uimire, Danielle îi spune lui Claire: „Ce ciudat! Chiar când erai pe punctul de a răspunde la telefon, în minte mi-a apărut fața lui Bill". Cele două femei se simt tulburate de misterioasa coincidență.

Conform teoriilor lui Jung, cărările pe care au mers Claire și Danielle reprezintă două șiruri verticale de evenimente, intersectate de apelul telefonic al lui Bill, care este orizontal dintr-o perspectivă temporală. Apelul lui Bill a căpătat semnificație din cauza faptului că cele două femei au fost activate de un arhetip interior comun, pe care l-am putea numi în cazul de față arhetipul profesorului care

adună informații, întrucât cele două femei tocmai plănuiau un atelier de studiu.

În viziunea lui Jung, în momentele în care anumite evenimente coincid se produce o schimbare în echilibrul energiei psihice prezente în zona conștientă și în cea subconștientă. La fel ca și un balansoar care revine treptat la punctul de echilibru, coincidența reduce pentru o clipă atenția energiei psihice conștiente, aducând la lumina conștiinței (la suprafață) informațiile care există în stratul cel mai superficial al subconștientului. Această mișcare psihică este similară cu un șoc prin galvanizare, făcându-le pe Claire și pe Danielle să se simtă tulburate la gândul că s-a produs ceva atât de interesant. Dintr-o dată, cele două femei se simt mai pline de viață.

Evident, frumusețea sincronicității derivă din faptul că aceasta reprezintă un dar al fluxului energetic universal. Noi nu avem nevoie de o explicație rațională pentru a fi puși în mișcare de acest flux. Odată ce am simțit însă conexiunea dintre noi și el, în noi poate apărea dorința de a ne juca mai departe, încercând să vedem unde anume dorește să ne ducă acest flux. Spre exemplu, Danielle, Claire și Bill se pot întâlni toți trei cu intenția conștientă de a descoperi de ce a creat energia universală respectivul triunghi de interferențe. Trebuie oare să lucreze împreună? Există o altă conexiune, pe care nu au descoperit-o încă până acum?

Alan Vaughan, autor al lucrării *Coincidențe incredibile,* o colecție superbă de coincidențe care au avut loc în viața reală, comentează:

Evenimentele sincrone din viaţa de zi cu zi nu diferă cu nimic de marile evenimente care ne tulbură atât de mult şi ne fac să spunem: „Ce coincidenţă fantastică!" Principala diferenţă constă în subtilitatea lor, ele guvernând evenimente minore ale vieţii. Noi le considerăm simple întâmplări, dar dacă am medita o clipă asupra lor, am realiza că rolul întâmplării în viaţa noastră include chiar şi evenimentele cele mai minore şi mai personale... Coincidenţele de zi cu zi arată capacitatea minţii noastre subconştiente de a ne modela viaţa. În cel mai rău caz, noi putem admira această capacitate. În cel mai bun caz, îi putem da întregul nostru concurs[2].

COINCIDENŢELE CARE APAR CA RĂSPUNS LA RUGĂCIUNILE NOASTRE

Sincronicităţile apar de regulă atunci când avem cea mai mare nevoie de ele. Se pare că perioadele de mari schimbări, de incertitudine, de confuzie, frustrare şi haos măresc posibilitatea ca hazardul să joace un rol uimitor în viaţa noastră. Aşa cum arată Prima Viziune, starea de agitaţie interioară este un semn că se pregăteşte ceva, iar dacă am putea vedea în culise, am rămâne surprinşi de schimbările care se petrec. De câte ori nu aţi experimentat vechiul proverb potrivit căruia: „Înainte de a veni zorii, întotdeauna este beznă"? Câte poveşti nu cunoaştem cu toţii despre împrumuturi imposibil de rambursat, care sunt plătite totuşi

miraculos chiar în ziua plății, deși contul în bancă este zero? Câte alte povești similare nu cunoaștem despre răspunsuri la rugăciunile noastre?

Coincidențele apar în viața noastră mai ales atunci când așteptările noastre ajung la maximum. Întreaga literatură esoterică susține că încărcătura emoțională și vizualizarea vie stimulează capacitatea de a atrage în viața noastră ceea ce dorim – într-o formă sau alta. Experimentele parapsihologice făcute la Universitatea Duke în anii '50 au demonstrat dincolo de orice îndoială faptul că factorul cel mai important în atingerea succesului în testele ESP sunt „entuziasmul", „interesul viu în a avea intuiții corecte, îndeosebi la începutul zilei" și o stare generală de „așteptare plină de speranță".

Donna Hale, o psihoterapeută din Sausalito, California, povestește că cu câțiva ani în urmă s-a decis să trăiască în Corinthian Island, una din zonele cele mai elitiste din Marin County, California. Unul din prietenii ei a râs, spunându-i că zona respectivă era mult prea scumpă pentru ea. Stimulată de dorința de a-i demonstra amicului ei că poate trăi acolo, ea a continuat să caute un apartament în zona respectivă.

Într-o zi, ea a găsit un anunț pentru o casă în cartierul pe care îl dorea, și a stabilit o întâlnire cu agentul imobiliar pentru a doua zi. Deși casa corespundea întru totul aspirațiilor ei, chiria îi depășea totuși posibilitățile. Ea își mai amintește încă cum stătea în razele orbitoare ale soarelui ce intrau pe una din ferestre și cumpănea dacă să ia casa sau nu, când dintr-o dată a văzut și a auzit o focă lătrând pe plaja alăturată. În acea clipă ea și-a amintit un fragment dintr-un vis pe care îl avusese cu o noapte înainte, în care cinci foci

care lătrau se zbenguiau în ocean. A rămas atât de uimită de coincidența cu scena prezentă încât a considerat acest lucru un semn să accepte casa. La puțină vreme după ce s-a mutat, afacerea ei a început să meargă mai bine, astfel încât nu i-a mai fost deloc greu să plătească chiria respectivă.

Așadar, coincidența transcende cunoașterea sau voința noastră obișnuită, este elegantă, enigmatică, iar uneori amuzantă. Coincidența este un instrument al creșterii, este *felul* în care trebuie să evoluăm. Ea ne poate deschide într-o manieră misterioasă noi șanse cu ajutorul cărora putem transcende ideile noastre limitate sau depășite, experimentând direct faptul că viața înseamnă ceva mai mult decât simpla supraviețuire materială sau decât simpla încredere intelectuală în credință. Viața are propriul ei dinamism spiritual.

APLICAREA PRIMEI VIZIUNI ȘI AMPLIFICAREA BENEFICIILOR SALE

- Conștientizați faptul că viața dumneavoastră are un țel, iar evenimentele se petrec pentru un scop anume.
- Urmăriți să găsiți semnificații în spatele fiecărui eveniment care se petrece în viața dumneavoastră.
- Considerați agitația drept un semn al unei schimbări necesare și al trezirii unei conștiințe mai profunde. Ascultați-vă trupul.
- Realizați faptul că aspectele pe care le conștientizați vor căpăta o importanță din ce în ce mai mare.
- Fiți atenți la semnalele care vă vin din conversațiile cu persoane care vă pot ajuta să găsiți răspunsuri la întrebările

ce vă frământă. Unde v-a condus atenția? Ce ați observat mai neobișnuit astăzi?

- Aveți încredere în acest proces. Lăsați-vă ghidat de forțele misterioase și invizibile, nu de un set prestabilit de țeluri. Conștientizați faptul că *dumneavoastră sunteți* cel care își împlinește destinul.
- Începeți un jurnal personal și notați în el evenimentele de tip sincronicități care s-au petrecut în viața dumneavoastră. Ținerea unui jurnal reprezintă întotdeauna o cale ideală pentru clarificarea propriilor gânduri.

SINTEZA PRIMEI VIZIUNI

Prima Viziune se referă la intuiția trezirii interioare. Ne privim viața și realizăm că ea înseamnă ceva mai mult decât obișnuiam să credem. În spatele obișnuințelor zilnice remarcăm influența misterioasă a divinului, care se manifestă sub forma unor „coincidențe semnificative" care par să ne trimită mesaje și să ne conducă într-o anumită direcție. La început abia dacă remarcăm în trecere aceste coincidențe, căci ne grăbim foarte tare, dar treptat încetinim pasul și începem să privim cu mai multă atenție aceste evenimente. Din ce în ce mai deschiși și mai lucizi, devenim tot mai capabili să detectăm următorul eveniment sincron. Coincidențele devin tot mai vii și mai dese, derulându-se uneori într-o succesiune rapidă și precisă, alteori lăsându-ne înmărmuriți. Înțelegem din ce în ce mai bine că am descoperit procesul prin care sufletul ne conduce înainte, către propriile sale scopuri. Viziunile următoare ne spun cum putem spori

frecvența acestor sincronicități misterioase și cum ne putem descoperi destinul suprem către care suntem conduși.

ALTE LECTURI RECOMANDATE

Pe lângă excelentele cărți citate în textul sau în notele de subsol ale acestui capitol, vă mai recomandăm:

Cum putem opera cu ESP, Harold Sherman, 1986.

Sincronicitatea: știință, mit și realitate, Allan Combs și Mark Holland, 1990.

Ieșirea la lumină: renașterea sacrului, David Spangler, 1984.

Transformarea: un ghid către inevitabilele schimbări care se vor petrece la nivelul umanității, George Leonard, 1987.

Așa cum este sus, la fel este și jos: căi pentru reînnoirea spirituală în viața de zi cu zi, Ronald S. Miller, 1992.

STUDIUL INDIVIDUAL ȘI ÎN GRUP

Experimentarea personală a viziunilor poate fi intensificată prin focalizarea atenției asupra lor în viața de zi cu zi. Vă invităm să aplicați următoarele exerciții pentru studiul individual, singuri sau împreună cu un prieten, ori într-un grup de studiu. În toate capitolele din acest ghid practic, exercițiile pentru ședințele de grup sunt descrise după cele individuale.

Pentru Prima Viziune, am stabilit două ședințe de grup. Puteți completa, modifica sau renunța la orice exerciții

doriți. De pildă, unii ar putea dori mai mult timp pentru discuțiile informale, în timp ce alții ar putea prefera ședințele așa cum sunt descrise ele aici. Ceea ce contează este să creați o comunitate în care să vă puteți exprima punctul de vedere, în care să vă cunoașteți reciproc, dar din care să nu lipsească nici amuzamentul. Aceste exerciții reprezintă doar un punct de plecare, iar recomandarea noastră este să fiți cât mai creativi.

STUDIUL INDIVIDUAL AL PRIMEI VIZIUNI

Pentru cei care nu lucrează într-un grup de studiu, vă recomandăm o serie de exerciții care pot fi practicate singur sau împreună cu un prieten, dar care pot reprezenta și tehnici complementare pentru grupurile de studii. Întrucât Prima Viziune din *Profețiile de la Celestine* ne învață să devenim conștienți de coincidențe, vă recomandăm să căutați partenerul perfect alături de care să practicați, cineva care a citit cartea sau care este dornic să o citească și să practice împreună cu dumneavoastră. Lucrul în parteneriat poate amplifica profunzimea studiului dumneavoastră... și este și mai amuzant!

Exercițiul 1. Ținerea unui jurnal cu toate coincidențele care s-au petrecut în trecut

Scop: prin notarea în scris a coincidențelor din trecut, vă amplificați capacitatea de a deveni mai conștient de ele pe viitor.

Pasul 1: răspundeți la cele nouă întrebări de la paginile 46–47 referitoare la Casă, Slujbă și Relații de cuplu.

Pasul 2: revedeți răspunsurile date, singur sau împreună cu un prieten, pentru a constata similaritățile care au apărut în viața dumneavoastră, la modul general. De pildă, care a fost similaritatea între întâlnirea unei cunoștințe și obținerea unei slujbe sau găsirea unui apartament? Ați observat vreun semn care să vă indice ceva? Ați acționat în urma unor intuiții? Sunteți dispus să vă asumați riscuri minore, cum ar fi spre exemplu intrarea în conversație cu cineva cu care v-ați intersectat privirea?

Exercițiul 2. Observația zilnică

Indicii exterioare

Începeți să notați toate semnele din exterior care par să vă conducă într-o anumită direcție. De pildă, unul din membrii grupurilor noastre, Bill, ne-a spus că într-o săptămână a remarcat faptul că el și șeful lui au purtat cravate în exact aceleași nuanțe, absolut în fiecare zi (deși și le-au schimbat în fiecare zi). Această coincidență părea să-i indice faptul că se afla în mod particular la unison cu șeful său. Deși s-a simțit stânjenit să spună cuiva despre această observație, el s-a decis totuși să-și abordeze șeful în legătură cu un proiect pe care-l avea în vedere. Replica șefului său a fost: „Bill, nici nu puteai veni într-un moment mai bine ales. Și eu mă gândesc la acest lucru de ceva vreme".

Indiciile exterioare pot fi extrem de variate, de la un mesaj rătăcit care apare dintr-o dată pe biroul dumneavoastră

și până la o informație dintr-un ziar care se suprapune cu interesul dumneavoastră. Întrebați-vă întotdeauna: „Ce vrea să-mi comunice această informație care mi-a tăiat calea? La ce anume ar trebui să fiu atent în acest caz particular?" Nu orice eveniment are un mesaj special pentru dumneavoastră, dar dacă veți deveni mai deschis față de aceste „portițe", viața dumneavoastră va deveni mai vie, căpătând nuanța unei aventuri.

Indicii interioare

Intuiția reprezintă cel de-al șaselea simț, un simț al percepției interioare. Indiciile exterioare apar pe canalele celor cinci simțuri (văzul, auzul etc.), ghidându-ne cumva din exterior (cel puțin așa ni se pare nouă). Indiciile interioare ne pot oferi informații mult mai corecte, dacă știm să le ascultăm cu atenție. Spre exemplu, dacă simțiți o greutate interioară sau o stare de apăsare, este posibil să trebuiască să luați o pauză pentru a întârzia luarea unei decizii sau pentru a obține mai multe informații în legătură cu ceea ce intenționați să faceți. Oamenii refuză mult prea des să asculte de sentimentele lor, de intuițiile interioare, sfârșind prin a lua decizii care se dovedesc ulterior nepotrivite. O regulă care merită respectată întotdeauna constă în a nu lua decizii importante atunci când sunteți supărați, grăbiți, frustrați, obosiți, sau în orice altă stare sufletească negativă. De pildă, în cazul în care vă căutați o slujbă, iar biroul în care vă treziți vă face din start să vă simțiți apatic, nervos, plin de teamă, acesta este probabil un semn care prevestește o serie de insatisfacții ulterioare.

Începeți prin a remarca în următoarele zile ce indicii interioare apar în diferite situații, cum ar fi noduri în gât, contractarea stomacului, încleștarea fălcilor, pierderi de energie, respirație superficială, degete care bat darabana, încrucișarea mâinilor sau picioarelor, sau iritațiile produse de sunete. Întrebați-vă: „Ce se petrece?"

GRUP DE STUDIU PENTRU PRIMA VIZIUNE

Ședința 1

2 ore și 30 de minute

Scopul ședinței: prima ședință trebuie să le permită oamenilor să se cunoască și să conștientizeze felul în care coincidențele le afectează viața.

Pregătire: aduceți cartonașe goale pentru Exercițiul 2.

Introducerea

Scop: introducerea are menirea să vă ajute să vă familiarizați reciproc, să vă simțiți bine împreună și să precizați ce anume v-a adus la acest grup de studiu.

Timp: 15-20 de minute

Linii directoare:

Pasul 1: membrii grupului pot povesti cum au ajuns să citească *Profețiile de la Celestine.* Dacă grupul dumneavoastră cuprinde mai mult de 30 de persoane, vă puteți împărți în două jumătăți, pentru a avea suficient timp la dispoziție. La

modul ideal, fiecare membru ar trebui să aibă ocazia să asculte introducerea tuturor celorlalți membri.

Pasul 2: după ce toată lumea și-a expus motivele pentru care s-au alăturat grupului, ar fi utilă stabilirea unui scop comun cu care toată lumea să fie de acord. Spre exemplu: „Scopul acestui grup de studiu este sprijinirea reciprocă în lucrul cu principiile descrise în roman, pentru ca fiecare să-și poată accelera astfel evoluția".

Pasul 3: faptul că v-ați alăturat grupului arată deja o dorință din partea dumneavoastră de a evolua spiritual. Există cu siguranță un motiv pentru care v-ați adunat cu toții în acest grup de studiu. De aceea, creați o atmosferă cât mai destinsă, pentru ca grupul să poată evolua către scopul pe care și l-a propus. Mai presus de orice, respectați confidențialitatea mărturiilor colegilor dumneavoastră.

Exercițiul 1. Discuții pe marginea semnificației Primei Viziuni

Scop: o scurtă discuție referitoare la felul în care înțelege fiecare membru al grupului semnificația Primei Viziuni poate fi utilă pentru lărgirea perspectivei fiecăruia dintre membrii grupului.

Timp: 15-20 de minute

Linii directoare: cineva ar putea să înceapă prin a citi cu voce tare recapitularea Primei Viziuni de la pagina 24 din acest ghid de studiu. În continuare, fiecare din cei de față ar trebui să-și expună pe rând părerea despre felul în care au înțeles Viziunea atunci când au citit pentru prima

dată romanul. După ce toată lumea și-a exprimat punctul de vedere, continuați cu exercițiul următor.

Exercițiul 2. Încălzirea: primele impresii

Scop: scopul acestui exercițiu constă în a sesiza cât de mult îi putem ghici pe ceilalți în funcție de primele noastre impresii despre ei. Acest exercițiu este amuzant și ridică nivelul energetic, creând totodată un climat de încredere și familiaritate printre membrii grupului.

Timp: 30 de minute

Linii directoare:

Pasul 1: dacă există mai mult de 16 participanți, împărțiți-vă în grupe de câte patru. Dacă grupul este mai mic, împărțiți-vă în grupe de câte trei. Înmânați fiecărui membru câte două cartonașe. Sugerați-i cuiva să monitorizeze timpul, pentru ca toată lumea să aibă șansa să participe.

Pasul 2: pentru a sparge gheața și pentru ca toată lumea să înceapă să-și reveleze ceva din personalitatea sa, povestiți ce anume a fost amuzant sau sincron în legătură cu venirea la întâlnirea de astăzi *(limitați aceste povestiri la 2 minute de persoană).*

Pasul 3: solicitați un voluntar pentru a începe exercițiul. Acesta trebuie să-și întoarcă scaunul și să stea cu spatele la ceilalți.

Pasul 4: pe rând, ceilalți încep să spună ce calități pozitive văd în persoana respectivă. Pe măsură ce membrii grupului își relatează impresiile pozitive, persoana în cauză

ascultă și notează aceste impresii pe unul din cartonașe, fără să comenteze în nici un fel. Atunci când descrieți aceste aspecte pozitive, urmăriți să fiți cât mai amuzanți și mai originali. De pildă, indicați la ce credeți că ar fi bună persoana respectivă – chiar dacă nu o cunoașteți deloc *(limitați timpul la circa 5 minute de persoană, sau până când simțiți că energia s-a epuizat).*

Pasul 5: după ce fiecare membru al grupului a aflat impresiile pozitive ale celorlalți în legătură cu el, reuniți grupul și relatați timp de câteva minute cum v-ați simțit în urma exercițiului (păstrați cartonașele cu aceste impresii pozitive și consultați-le ori de câte ori vă simțiți deprimați). Continuați cu Exercițiul 3 – Preocupări curente.

Exercițiul 3. Preocupări curente

Scop: scopul acestui exercițiu constă în a explora:

a) nevoile *superioare* care i-au determinat pe membrii grupului să se adune în respectiva grupă de câte trei sau patru;

b) dacă au existat semnale precum contacte vizuale sau o anumită familiaritate care i-a determinat să intre în respectiva grupă;

c) dacă există coincidențe între viețile diferiților membri ai grupei;

d) concentrarea maximă asupra fiecărui vorbitor în parte.

Timp: 30-40 de minute

Linii directoare:

Pasul 1: fiecare membru al grupului povestește care este principala sa preocupare la momentul prezent. Ce

probleme are? Ce nevoi? În ce circumstanțe se desfăşoară viața lui actuală? Atunci când cineva vorbeşte, toți ceilalți se concentrează la maximum asupra lui *(timpul trebuie limitat la circa 3 minute de persoană).*

Pasul 2: după ce toți au terminat de vorbit, relatați pe scurt de ce credeți că v-ați adunat cu oamenii din această grupă. Rugați pe cineva să scrie o listă cu preocupările comune tuturor.

Pasul 3: a experimentat cineva semnale subtile care l-au determinat să intre în respectiva grupă de patru, cum ar fi un contact spontan al privirilor sau o anumită senzație de familiaritate?

Pasul 4: după ce toată lumea a încheiat exercițiul (sau dacă timpul convenit a trecut), readunați-vă în grupul mare şi relatați temele comune pe care le-ați descoperit în grupa dumneavoastră. Cum s-a ajuns la selecția grupei de persoane în care s-a integrat fiecare?

Acesta este un moment potrivit pentru ca toată lumea să se prezinte pe sine grupului mare. Spre exemplu, fiecare îşi poate spune pe rând numele, locul în care trăieşte, şi cu ce se ocupă (dacă grupul este mai mare de 30 de persoane, îl puteți împărți în segmente mai mici, în funcție de timpul pe care îl aveți la dispoziție). Este interesant de văzut în acest punct ce similarități există între membri. De pildă, într-unul din grupurile din Sausalito, California, 14 din 16 membri lucrau pe cont propriu sau erau patroni.

Iată câteva comentarii ale membrilor unuia din grupurile din Sausalito, California, referitoare la felul în care şi-au ales grupa:

„Mi s-a părut că o cunosc de undeva, dar ulterior am constatat că nu o cunosc deloc. La rândul ei, i s-a părut că mă cunoaște! Mai departe, am constatat că avem exact aceleași preocupări. Nu mi-aș fi putut alege o grupă mai bună de studiu nici dacă aș fi încercat".

„M-am simțit atras către acel colț al camerei".

„Grupa noastră are o mare coerență. Ne întrerupeam tot timpul unii pe ceilalți, dar asta numai pentru a ne completa, nu pentru a ne certa".

„Există incredibil de multe interese comune în grupa noastră. S-a creat imediat un egregor".

„Toți cei din grupa noastră ne-am revoltat cândva împotriva unor lucruri. Ceea ce au spus alții despre mine sunt lucruri pe care încerc să le manifest cu adevărat. Cineva mi-a spus (în cadrul Primelor Impresii Pozitive): Arăți de parcă ai încerca să transformi lumea întreagă. M-am simțit atât de recunoscător pentru aceste cuvinte".

„Între mine și una din persoanele care stăteau pe canapea a existat un scurt schimb de priviri".

Finalul exercițiului

Timp: 20-30 de minute

Solicitări: puteți încheia ședința respectivă solicitând informații și sprijin din partea celorlalți, care v-ar putea ajuta să vă rezolvați nevoile curente.

Pasul 1: relatați pe rând în ce domeniu ați dori să fiți sprijiniți în săptămâna următoare. Folosiți un limbaj pozitiv, precum: „Săptămâna următoare, aș dori să mă simt plin de

energie", şi nu „Sper să scap de gripa asta îngrozitoare". Concentrați-vă mai degrabă asupra a ceea ce doriți decât asupra a ceea ce nu doriți. De pildă, cineva a cerut: „Aş dori să îmi păstrez calmul şi detaşarea atunci când mă voi duce la serviciu săptămâna viitoare".

Pasul 2: după ce persoana în cauză face cu voce tare cererea, confirmați cu toții împlinirea ei şi trimiteți o energie pozitivă către ea.

Pentru următoarea şedință:

În timpul săptămânii care urmează, urmăriți să sesizați coincidențele, semnele şi visele pe care le aveți, țineți un jurnal şi luați acest jurnal cu dumneavoastră la următoarea şedință.

GRUP DE STUDIU PENTRU PRIMA VIZIUNE

Şedința 2

2 ore şi 30 de minute

Scopul şedinței: explorarea producerii coincidențelor în viețile noastre.

Introducerea

Începeți şedința prin a da fiecăruia din cei de față ocazia să povestească ce coincidențe i s-au întâmplat în

săptămâna care a trecut. Ce revelații a avut ca urmare a lucrului spiritual de săptămâna trecută? Ce fel de sprijin a primit ca urmare a cererii de săptămâna trecută? Împărtășirea răspunsurilor pozitive le va da încredere și celorlalți.

Exercițiul 1. Amplificarea sensibilității față de coincidențe

Scop: scopul acestui exercițiu constă în recunoașterea coincidențelor care s-au produs în trecut și în a le conștientiza astfel mai bine efectele asupra vieții noastre. Ori de câte ori ne focalizăm atenția asupra celor întâmplate în trecut, vom stimula simultan și intenția noastră de a trăi mai multe coincidențe, ca urmare a implicării conștiinței superioare.

Timp: 2 ore (câte 30 de minute pentru fiecare membru în parte), plus discuții finale.

Linii directoare:

Pasul 1: alegeți un partener împreună cu care să lucrați.

Pasul 2: unul din cei doi va citi cu voce tare următoarele întrebări, iar celălalt va răspunde la ele. Atunci când răspundeți, urmăriți să sesizați eventualele coincidențe care s-au produs în aceste evenimente din trecut *(circa 30 de minute de persoană).*

Casa

1. A existat vreun semn particular sau vreo coincidență legată de felul în care v-ați mutat în actuala dumneavoastră locuință (un număr de casă care v-a atras, întâlnirea cu vreun vecin, reducerea prețului ca urmare a negocierii lui,

un indiciu telefonic, numele străzii, sau orice alt detaliu frapant)?

Slujba

2. Cum ați obținut slujba actuală? Amintiți-vă cum ați aflat de ea, cu cine ați vorbit și ce eventuale mesaje ați primit.

3. Care au fost primele impresii pe care le-ați avut atunci când v-ați dus pentru prima oară la locul de muncă?

4. Ați observat vreodată un semn care să vă dea impresia că se va petrece ceva (la locul de muncă), iar ulterior impresia dumneavoastră s-a adeverit?

5. A existat vreun gând anterior de care ați fi dorit să țineți seama înainte de a accepta actuala slujbă?

Relații de cuplu

6. Descrieți felul în care v-ați întâlnit cu cel/cea care a devenit apoi partenerul/partenera dumneavoastră de cuplu. Ce v-a determinat să vă aflați în locul respectiv la momentul respectiv?

7. V-a amintit persoana în cauză de altcineva?

8. Care a fost prima dumneavoastră impresie despre persoana în cauză? S-a adeverit această impresie?

9. Ați observat vreun semn (un vis după întâlnirea cu ea, o coincidență ciudată, o stare de agitație, un blocaj)?

Pasul 3: puteți stabili vreo legătură între toate aceste lucruri? De pildă, a existat vreo similaritate între întâlnirea partenerului/partenerei de cuplu și găsirea slujbei sau a casei? Urmăriți îndeosebi întrebările 1, 4 și 9. Conștientizarea așa-numitelor semne bune care prevestesc marile cotituri de destin reprezintă o cale importantă pentru adunarea cât mai

multor informații legate de coincidențe, prin care vă puteți rafina capacitatea de precogniție a unor coincidențe viitoare.

Pasul 4: readunați-vă în grupul mare și relatați ce ați descoperit ca urmare a acestui exercițiu. De pildă, ce fel de coincidențe au fost implicate în găsirea casei, slujbei sau a partenerului dumneavoastră de cuplu? În ce fel v-au influențat aceste coincidențe?

Într-unul din grupurile noastre, una din membre, Laurie Friedman, care deține o firmă specializată în managementul dezastrelor naturale, a povestit un moment de cotitură care i-a confirmat decizia ezitantă de a-și lua masteratul în administrație publică: „De-abia mă mutasem în Eugene, Oregon, și aveam nevoie de o slujbă. M-am dus la bibliotecă și am început să caut diferite cataloage ale colegiilor. Singurul program care era activ la data respectivă era cel al Școlii pentru Afaceri Publice de la Universitatea din Oregon. M-am dus la universitate și am depus o cerere. La o săptămână am primit confirmarea, dar mai aveam încă nevoie de bani. M-am întors și am depus o cerere de bursă, dar mi s-a spus să încerc să obțin mai degrabă un împrumut bancar pentru studenți. Tocmai când completam hârtiile la bancă, a sunat telefonul, iar cel care a răspuns a spus: 'A sunat decanul de la Școala pentru Afaceri Publice. A spus să renunți la împrumut, întrucât ți s-a aprobat o bursă de studii'". Laurie a stabilit un întreg curs de evenimente care au condus-o către actuala ei afacere de succes: „Deși nu am știut nici o clipă încotro mă vor duce toate acestea, m-am simțit tot timpul ghidată. Am ascultat – nici eu nu știu cum – de toate indiciile pe care le-am primit, și lucrurile s-au aranjat destul de bine pentru mine".

Finalul exercițiului

Solicitări de sprijin (la fel ca la pagina 44).

Înainte de următoarea ședință

Continuați să fiți atenți la coincidențe, semne și vise, și notați-le în jurnalul dumneavoastră.

CAPITOLUL 2

UN PREZENT MAI AMPLU: LĂRGIREA CONTEXTULUI ISTORIC

În timpul zborului său către Peru, eroul nostru se întâlnește cu profesorul de istorie Dobson. Printr-o coincidență, Dobson cunoaște deja cea de-a Doua Viziune și îi face o expunere referitoare la importanța înțelegerii schimbărilor petrecute în gândirea occidentală pe parcursul ultimului mileniu, întrucât acesta tocmai se încheie și trebuie să mergem mai departe.

A DOUA VIZIUNE

Contextul în care se petrec coincidențele. Cea de-a Doua Viziune ne invită să ne focalizăm atenția asupra plasării „coincidențelor semnificative" într-un context istoric mai amplu. Ea răspunde la următoarele întrebări: sunt percepțiile noastre referitoare la aceste coincidențe importante pentru istorie, sau sunt simple indicii cu privire la momentul prezent, interesante pentru noi, dar irelevante pentru viitor? Va slăbi interesul nostru pentru maniera în care dimensiunea

spirituală ne influențează și pare să ne conducă mai departe (prin intermediul sincronicităților), pe măsură ce societatea umană va evolua? Cea de-a Doua Viziune ne invită să ne distanțăm de prezent și să medităm asupra unui lanț mai amplu de evenimente istorice care ne poate ajuta să înțelegem ce înseamnă percepțiile noastre actuale.

Dispariția viziunii medievale asupra lumii. Din punctul în care ne aflăm, la cumpăna dintre milenii, noi ne aflăm într-o poziție perfectă pentru a aprecia evenimentele istorice care au condus la momentul prezent. Așa cum sugerează Manuscrisul, noi suntem pe punctul de a ne elibera de preocupările ultimelor cinci sute de ani – preocupări care au început la sfârșitul Evului Mediu, ca o reacție a reformatorilor împotriva influenței excesive a bisericii medievale.

Diviziunea dintre știință și spiritualitate. Criticând corupția politică și aberația dogmelor bisericii care nu mai corespundeau noilor descoperiri științifice, reformatorii Renașterii și-au propus să elimine obstacolele intelectuale generate de o cosmologie pe care o considerau speculativă și bazată pe superstiții. În această bătălie cu Biserica medievală s-a ajuns în cele din urmă la o înțelegere tacită. Știința a căpătat libertatea de a explora fenomenele lumești fără nici o interferență din partea Bisericii, cu condiția să nu investigheze acele aspecte ale universului considerate ca aparținând domeniului religios: relația omului cu Dumnezeu, îngerii, miracolele, sau orice alte fenomene supranaturale. Știința acelor timpuri – aflată încă la începuturile sale – s-a focalizat imediat asupra fenomenelor lumii fizice. Descoperirile au urmat una după alta. Oamenii de știință au

început să descopere şi să denumească toate aspectele naturale care îi înconjurau, având însă grijă să vorbească despre aceste fenomene numai în concepte concrete şi să le explice numai prin cauze fizice. Simultan, au apărut noi tehnologii şi surse de energie. Revoluţia Industrială a apărut ca un produs secundar, intensificând incredibil de mult producţia de mărfuri şi generând o securitate materială din ce în ce mai mare.

Viziunea seculară asupra lumii. La începutul secolului al XVIII-lea, Biserica şi-a pierdut mult din influenţă. O nouă viziune asupra lumii, având la bază materialismul ştiinţific, a început să înlocuiască vechile idei religioase. Era o epocă a optimismului generalizat. Oamenii credeau că ştiinţa va sfârşi prin a descoperi în cele din urmă tot ceea ce privea situaţia existenţială a umanităţii, inclusiv dacă există un Dumnezeu sau nu, iar dacă da, care este relaţia omului cu el. Evident, toate acestea aveau nevoie de timp, iar deocamdată ei trebuiau să se mulţumească să se concentreze asupra învingerii principalelor pericole generate de viaţă, pentru a le oferi copiilor lor o nouă siguranţă seculară care să înlocuiască siguranţa spirituală, dispărută odată cu discreditarea Bisericii medievale. Oamenii de ştiinţă erau motivaţi de noi idealuri. Chiar dacă şi-a pierdut credinţa în Dumnezeu, oamenii trebuiau să facă faţă vieţii şi realităţilor crude ale universului, bazându-se pe cunoaşterea şi ingeniozitatea lor. Prin multă muncă şi prin folosirea tehnologiei aflată în plină expansiune, ei puteau să-şi ia în sfârşit viaţa în propriile lor mâini, puteau să exploreze resursele pe care le-au descoperit pe această planetă şi puteau să îşi asigure astfel mai multă securitate. Ei au

pierdut certitudinea locului pe care îl ocupă omul în univers, așa cum era propovăduit acesta de Biserică, dar au înlocuit-o cu credința lor în știință și într-o nouă etică a muncii, creată în jurul ideii de „progres".

Aceasta a fost preocuparea psihologică ce a dat naștere epocii moderne. În timpul secolelor XVIII, XIX și XX, această nouă viziune asupra lumii s-a generalizat și a pătruns în subconștientul colectiv. Cu cât erau descoperite și explicate mai multe fenomene fizice din lumea înconjurătoare, cu atât mai siguri erau oamenii că pot explica, prezice și controla lumea în care trăiau. Pentru a putea susține această iluzie, ei au fost însă nevoiți să reprime în permanență tot ceea ce le-ar fi putut reaminti de misterul vieții. Înțelegerea de a evita fenomenele religioase s-a transformat într-un adevărat tabu. Chiar și mersul la biserică a devenit un simplu eveniment social. Stranele au continuat să se ocupe duminicile, dar numai pentru ca oamenii să-și afirme convingerile intelectuale și pentru a putea evita în liniște orice amintire a spiritualității în timpul restului săptămânii. Pe la jumătatea secolului XX, universul a devenit aproape în întregime secularizat, redus la componentele sale materiale. Pentru a crea însă această iluzie a unei lumi sigure, perfect explicabile, oamenii au fost nevoiți să își îngusteze percepția asupra vieții, să își asume o viziune tehnologică din care erau excluse chiar și simplele aluzii la miracole. Pentru a se simți în siguranță, ei și-au asumat până la obsesie cucerirea tehnologică a lumii.

Trezirea în fața misterului. A urmat apoi începutul trezirii. Motivele sunt multiple. Începând din anii '50,

descoperirile fizicii au început să transceandă viziunea materialistă pe care a instituit-o chiar această știință. Universul s-a dovedit a fi complet lipsit de materialitate, o țesătură de sisteme energetice în care timpul poate fi accelerat sau încetinit, în care aceeași particulă elementară poate apărea în două locuri simultan și în care spațiul apare ca fiind curbat și finit, și totuși nelimitat și multidimensional. Manipularea tehnologică a acestei țesături energetice spațio-temporale a condus la fabricarea unor arme atotputernice, capabile să distrugă complet viața pe pământ.

În același timp, alte științe și-au adus la rândul lor aportul la detronarea fostei viziuni asupra lumii, scoțând la lumină distrugerea mediului înconjurător rezultată din exploatarea excesivă a resurselor globului. Poluarea a otrăvit deja în mare măsură suportul vieții biologice. A devenit astfel evident că umanitatea este pe punctul de a distruge însăși lumea pe care spera să o perfecționeze prin progresul științific.

Prin anii '60, oamenii s-au trezit în suficientă măsură pentru a intui în masă că civilizația occidentală a ignorat dimensiunile superioare ale vieții umane. Siguranța materială a devenit suficient de mare pentru a fi înlocuită cu preocuparea pentru punerea unor probleme sociale relevante: inegalitatea și inechitatea între rase și între bărbați și femei, sau alte probleme precum războiul și poluarea. A fost o perioadă de idealism, dar și de conflict între cei care doreau schimbarea societății și cei care doreau păstrarea *status quo*-ului. Spre sfârșitul deceniului, oamenii au început să realizeze că adevărata deschidere către potențialul neexplorat al ființei

umane nu poate fi *forțată,* că evoluția socială nu poate fi rezultatul influenței unui grup asupra altui grup. Fiecare individ are datoria să privească în interiorul său, să se transforme, şi astfel, printr-un efect colectiv, să transforme societatea în ansamblul său.

Explorarea interioară. Această nouă conştiință a condus la autoanalizele introspective care au caracterizat în mare măsură anii '70. Acesta a fost deceniul în care s-a produs cea mai mare expansiune a explorării orientate către potențialul uman. Psihologia umanistă, dezvoltarea programelor pentru dependenți în 12 etape, precum şi primele cercetări ale relației dintre stres şi atitudine, pe de o parte, şi apariția bolilor pe de altă parte, toate acestea au avut un impact semnificativ asupra conştiinței colective. În plus, în Occident a apărut un mare interes pentru gândirea şi pentru religia orientală. Yoga, artele marțiale şi meditația au căpătat o popularitate din ce în ce mai mare.

Până recent, ținta explorărilor şi terapiilor umanității a fost însăşi preocuparea materialistă. Concentrarea exclusivă asupra aspectelor tehnologice şi economice ale vieții a blocat un întreg spectru de experiențe posibile. Aprecierea plenară a frumuseții a fost pusă în umbră de viziunea utilitaristă, limitată, care făcea – de pildă – ca un copac să fie apreciat nu pentru frumusețea lui, ci pentru valoarea cherestelei care putea fi obținută din lemnul său. Emoții precum iubirea, tristețea, durerea sau empatia au fost reprimate şi ascunse. În deceniul al optulea a devenit subit acceptabil să te duci la un terapeut, să scoți la lumină procesele adeseori dificile ale copilăriei, să-ți descoperi o parte pierdută

a ființei, sau poate niciodată experimentată. Oamenii au realizat astfel că oricât de mult și-ar analiza viața interioară, acest lucru nu-i va conduce neapărat la o transformare, căci adevăratul lor ideal, paradisul pierdut pe care speră să-l regăsească, este experiența transcendentă, legătura interioară cu divinul.

Conștientizarea acestui lucru a făcut ca anii '80 să aducă cu ei o nouă revenire la spiritualitate. În bisericile tradiționale, acest lucru s-a tradus printr-o redescoperire a substanței religiei și o îndepărtare de simpla socializare prin intermediul bisericii. În afara religiilor tradiționale, această nouă conștiință s-a manifestat printr-o serie de descoperiri spirituale ale unor adevăruri individuale, de regulă combinații ale adevărurilor diferitelor religii, sintetizate de multe ori prin descrierile mistice ale unor vizionari din Orient – adică prin ceea ce s-a numit pe scară largă mișcarea New Age. Anii '80 s-au dovedit extrem de fertili pentru cele mai diferite abordări spirituale: religiile orientale, reîncarnarea, mersul pe tăciuni aprinși, clarviziunea, mediumitatea, experiențele în afara corpului fizic, energiile cristalului, dezvoltarea psihică, cercetarea OZN-urilor, pelerinajele la locurile sfinte, meditațiile de toate felurile, păgânismul, citirea aurelor, ghicitul în cărți, ca să cităm numai câteva dintre ele. Oamenii au investigat toate aceste căi, căutând în realitate adevărul spiritual. Ei au descoperit că unele sunt stupide, altele utile, și toată această experimentare, toată această sortare, ne-a condus astăzi într-o situație unică, ce pare să caracterizeze anii '90.

Crearea unei noi viziuni asupra lumii. Eliberați de preocupările seculare specifice ultimelor cinci sute de ani,

oamenii caută astăzi un consens referitor la natura lor spirituală superioară. Transformarea conştiinței este un proces de deschidere şi de purificare interioară, prin explorarea unei întregi varietăți de căi spirituale. Sintetizând descoperirile lor în domeniul psiho-spiritual cu cele din domeniul ştiințific, oamenii se trezesc practic la o realitate nouă, mai relevantă şi mai adevărată.

Aşadar, a Doua Viziune solidifică percepția coincidențelor misterioase, pe care le consideră caracteristica principală a unui nou mod de abordare a vieții.

„Planeta noastră ni s-a revelat într-o lumină nouă, nu ca o lume statică sau ciclică, ci ca o arenă în care au apărut straturi succesive de specii de-a lungul milioanelor de ani. Acest progres uluitor sugerează faptul că umanitatea se va dezvolta în continuare. Evoluția actuală nu poate fi surprinsă într-un clişeu; ea nu poate decât să indice către un viitor misterios pentru ființele vii... Noi dispunem de o capacitate de transformare... De aceea, este firesc să credem că în pofida tuturor neajunsurilor noastre, în noi există potențialul pentru un nou progres, chiar pentru o formă nouă de evoluție."

MICHAEL MURPHY – *Viitorul corpului*

CONECTAREA LA ENERGIA SPIRITUALĂ

După cum susține Manuscrisul, pentru a putea evolua, noi trebuie să ne reconectăm mai întâi la principiul care a făcut ca rasa umană să supraviețuiască. Pentru ca o civilizație

să poată supraviețui, este necesar ca o întreagă masă critică de indivizi să se deschidă în fața ideii de a permite intuiției să îi ghideze din nou către legătura cu spiritualul.

De aceea, cea de-a Doua Viziune reprezintă viziunea macrocosmică a conştiinței noastre de grup, caracterizată până acum de preocuparea pentru competiție, control şi cucerire. Fructele acestui sistem de gândire sunt cele pe care le trăim astăzi. În esență, putem spune că suntem ceea ce gândim.

PUNCTE DE COTITURĂ

Ne aflăm astăzi la un punct de cotitură extrem de interesant, având la dispoziție un număr mai mare de opțiuni ca oricând. Această perioadă de încrucişare a cuceririlor cele mai avansate din fizică şi comunicații cu spiritualitatea, ecologia, metodele alternative de vindecare şi psihologia, ne pregăteşte deja pentru viitor. Atât la nivel cultural cât şi la nivel individual, sarcina noastră a devenit aceea de a continua să alegem acele opțiuni ale deschiderii, ale vieții. Chiar dorința dumneavoastră de a studia *Profețiile de la Celestine* face parte din acest proces de evoluție. *Conştiința personală pe care o aduceți minții colective reprezintă contribuția dumneavoastră la evoluția acesteia.*

„Eforturile personale nu vor aduce fructe perfecte decât atunci când vor fi completate de o abandonare deplină în fața ordinii superioare."

PHILIP NOVAK[3]

LINIA TEMPORALĂ PERSONALĂ – DE LA MACROCOSMOS LA MICROCOSMOS

Această viziune macrocosmică asupra istoriei prezentată în cea de-a Doua Viziune poate fi experimentată în microcosmosul lăuntric al fiecăruia dintre noi. Istoria nu este altceva decât povestea vieților noastre derulată în timp, iar viața noastră individuală nu reflectă altceva decât viața noastră colectivă. Vorbind despre tematica spirituală a viselor, Jung spunea: „Trebuie să ne aducem întotdeauna aminte că dintr-o anumită perspectivă, fiecare om reprezintă întreaga umanitate și istoria ei. Ceea ce a fost posibil în istoria umanității este posibil și la o scară mai mică, la nivelul fiecărui individ în parte. Nevoile umanității se transferă mai devreme sau mai târziu și asupra individului[4]...". De aceea, aplicarea celei de-a Doua Viziuni asupra propriei noastre vieți ne poate ajuta să înțelegem mai bine o parte din agitația și căutarea semnificațiilor pe care le experimentăm.

Pentru a putea înțelege mai bine principiile majore care acționează asupra vieții dumneavoastră, cel mai bine este să rememorați principalele segmente ale vieții pe care ați trăit-o și să notați în scris marile lecții pe care le-ați primit. Acest procedeu este extrem de util pentru a înțelege felul în care se schimbă convingerile, valorile și așteptările noastre. A Doua Viziune arată că tot mai mulți oameni încep să realizeze că destinul nostru comun constă în trăirea vieții dintr-o perspectivă ceva mai spirituală. Aplicați această viziune la propria dumneavoastră istorie și constatați ce anume descoperiți. La sfârșitul acestei secțiuni sunt indicate o serie de exerciții pentru trasarea unei linii temporale

personale, atât pentru studiul individual cât şi pentru studiul în grup.

PREOCUPĂRI CURENTE

Fiecare gând, fiecare decizie şi fiecare acţiune pe care le întreprindem în fiecare zi creează împreună realitatea noastră continuă. Noi devenim conştienţi de acest lucru în momente când ne stabilim ţeluri concrete, precum „Voi începe să economisesc bani într-un cont pentru concediu". La sfârşitul perioadei, noi putem constata dacă am avut succes sau dacă am eşuat parţial sau complet în intenţiile noastre. Nivelul cel mai vizibil al preocupărilor noastre este cel caracterizat de gândurile care au o bază zilnică, care ne apar imediat în minte atunci când ne trezim dimineaţa, sau seara, înainte de culcare. Oamenii de ştiinţă au estimat că noi avem circa 90.000 de gânduri pe zi, majoritatea negative!

CONVINGERI PERSONALE

Subtile sau omniprezente, convingerile personale reprezintă factorii invizibili care ne influenţează decisiv vieţile. Aceste gânduri ne organizează într-o manieră imperceptibilă energia interioară şi stabilesc realitatea noastră continuă. Stând ascunse la suprafaţa subconştientului, gândurile despre spălatul rufelor, aducerea copiilor de la şcoală, sau dorinţa de a avea mai mulţi bani – ne influenţează continuu realitatea şi celelalte gânduri de zi cu zi. Avem cu

toții presupuneri comune, învățate din cultura noastră, care s-au transformat în convingeri precum: „Eu sunt un individ separat de ceilalți, care trebuie să concureze cu ei pentru a-și asigura supraviețuirea“, sau „Îmbătrânesc, nu mai sunt tânăr“, sau „Singurul lucru care contează este lumea materială“. Pentru a putea fi amplificat sau schimbat, acest nivel profund de preocupări trebuie mai întâi adus în lumina conștiinței. Această idee, a puterii pe care o au convingerile personale în modelarea vieții noastre de zi cu zi și în atragerea sincronicității reprezintă însuși fundamentul a ceea ce am numit gândirea noii paradigme. O paradigmă este un model sau un tipar ideal de gândire sau de acțiune. Altfel spus, noul model de viață propus de noi arată felul în care ne influențează convingerile noastre viața reală.

Joseph Campbell, renumitul cercetător al mitologiei, descrie procesul evoluționist al transcenderii lumii cunoscute prin ceea ce el numește „calea mâinii stângi“. În mituri, care conțin paradigmele vii ale tuturor culturilor, Eroul alege de regulă calea mâinii stângi pentru a primi noi informații și pentru a descoperi adevărul. Calea mâinii drepte reprezintă dilema actuală, *status quo*-ul, zona în care se adună toate problemele. Pentru a sublima această dilemă este nevoie de adunarea unor noi informații. În acest fel, miturile trezesc în noi arhetipul călătoriei către marea transformare. Descoperirea de sine a fost speranța dintotdeauna a umanității.

Așa cum arată a Doua Viziune, noua paradigmă sau noua gândire a apărut prin anii '60, în cadrul mișcării intitulată Potențialul Uman. Noua gândire s-a manifestat în multe domenii, demonstrând – printre altele – adevărul

unității care există între minte și corp. Printre dovezile popularității în creștere a noii gândiri se numără best-seller-uri precum *Ageless Body, Timeless Mind (Corpul nemuritor, mintea eternă)*, scris de medicul Deepak Chopra. Acesta scoate în evidență câteva din aspectele fundamentale care separă noua gândire de cea veche. De pildă, el compară vechea premisă unanim acceptată:

> Există o lume obiectivă independentă de observator, iar trupurile noastre reprezintă un aspect al acestei lumi obiective.

cu noua paradigmă:

> Lumea fizică, inclusiv trupurile noastre, nu este decât un răspuns relativ la observator. Noi suntem cei care ne creăm corpurile, la fel cum ne creăm experiența propriei lumi.

Cu toată literatura metafizică – extrem de bogată – care susține că noi suntem cei care ne creăm propria realitate, acest gând rămâne uluitor pentru cei care se simt frustrați de viața lor, de slujba pe care o au, de starea finanțelor sau de sănătatea lor. Așa cum a descoperit eroul din *Profețiile de la Celestine*, mărimea și puterea plantelor era influențată de energia pozitivă pe care le-o trimiteau cercetătorii. Cu fiecare zi, numărul savanților și medicilor care descoperă că realitatea nu este altceva decât manifestarea unor intenții mentale crește. Această ipoteză ne dă puterea de a spera în ceea ce privește viitorul nostru.

O altă premisă personală, născută din gândirea noastră anterioară, pe care o descrie Chopra este următoarea:

> Conştiinţa umană poate fi explicată în întregime ca un produs al biochimiei.

Noile descoperiri ştiinţifice au arătat însă că:

> Percepţia... este un fenomen învăţat. Lumea în care trăim, inclusiv experienţa corpului, este influenţată de felul în care am învăţat să o percepem. Dacă ne schimbăm percepţia, noi ne putem schimba şi experimentarea corpului şi a lumii exterioare[5].

Intenţia acestui ghid practic este de a vă ajuta să vă reconsideraţi anumite ipoteze anterioare pentru a putea percepe o lecţie mai mare sau un scop mai profund în spatele tuturor realizărilor, eşecurilor sau provocărilor cărora a trebuit să le faceţi faţă. Prin adoptarea unei atitudini pozitive, curioase, conştiente, dornică să guste aventura, lumea dumneavoastră va începe să se schimbe, arătând aşa cum veţi dori dumneavoastră.

O a treia premisă a vechii paradigme, tot în viziunea lui Chopra, este următoarea:

> Percepţia noastră asupra lumii este automată şi ne oferă o imagine exactă asupra realităţii.

Una dintre cele mai uluitoare premise ale noii paradigme afirmă însă că:

Deşi fiecare persoană pare separată şi independentă de celelalte, noi suntem conectaţi cu toţii la structurile inteligenţei care ne guvernează cosmosul. Corpurile noastre fac parte dintr-un corp universal, minţile noastre reprezintă un aspect al minţii universale.

Această idee reprezintă însăşi temelia Primei Viziuni, care susţine că noi putem începe să evoluăm conştient dacă vom observa coincidenţele semnificative pentru creşterea noastră. Noi nu suntem singuri. Răspunsurile la întrebările noastre provin de la o inteligenţă mai mare decât inteligenţa minţii noastre conştiente; tot ce avem de făcut este să avem încredere în acest proces.

ASCULTAREA PREMISELOR DE BAZĂ

Am prezentat mai sus numai câteva dintre numeroasele idei care se nasc astăzi din redefinirea lumii. Adevărul acestor idei poate fi experimentat direct de fiecare dintre voi. De pildă, puteţi începe să ascultaţi cu mai multă atenţie afirmaţiile pe care le fac cei din jur în legătură cu viaţa. În ce măsură sunt ei tributari vechilor idei referitoare la dificultăţile vieţii, la competiţie şi la toate „problemele din exterior"? Atunci când vorbiţi cu prietenii, urmăriţi să deveniţi observatori detaşaţi timp de câteva minute. Ce afirmă prietenii dumneavoastră despre viaţă? Dar dumneavoastră?

Nu îi criticați niciodată pe ceilalți pentru atitudinile lor limitate. Fiecare evoluează în propriul său ritm. Nu este cazul să creați un jargon nou, sau să faceți delimitări între cei „iluminați" și cei aflați încă în suferință, care continuă să caute fără să găsească. Simplul proces al observării, al reflexiei și al acceptării va fi suficient pentru a crea o energie diferită pentru dumneavoastră *și pentru ceilalți*. În cazul în care considerați totuși că îi puteți ajuta eficient, lăsați-vă ghidați de intuiție și alegeți momentul cel mai potrivit pentru acest lucru.

SINTEZA CELEI DE-A DOUA VIZIUNI

Cea de-a Doua Viziune se referă la conștientizarea faptului că perceperea coincidențelor misterioase ale vieții reprezintă un eveniment istoric semnificativ. După dispariția viziunii medievale asupra lumii exterioare, oamenii și-au pierdut siguranța izvorâtă din explicațiile bisericii asupra universului. Cu cinci sute de ani în urmă, oamenii s-au decis să se concentreze asupra obținerii controlului asupra naturii prin folosirea științei și tehnologiei. Ei și-au propus să-și creeze o siguranță seculară care să o înlocuiască pe cea spirituală pierdută. Pentru a se simți mai siguri, oamenii au respins și au contestat sistematic toate aspectele misterioase ale vieții de pe această planetă. Ei s-au cramponat de iluzia că trăim într-un univers în întregime explicabil și predictibil, în care întâmplarea nu există. Pentru a menține această iluzie, ei au urmărit să respingă orice dovadă care ar fi putut demonstra contrariul, au limitat la maximum cercetările

în domeniile paranormale şi au adoptat o atitudine de scepticism absolut faţă de acestea. Explorarea dimensiunilor mistice ale vieţii a devenit aproape un tabu.

Treptat, a început însă să se producă o trezire. Această trezire nu înseamnă altceva decât eliberarea de preocupările seculare ale epocii moderne şi deschiderea minţii către o nouă viziune asupra lumii, mai reală şi mai adevărată.

ALTE LECTURI RECOMANDATE

În afara excelentelor lucrări pe care le-am citat în notele de subsol, vă mai recomandăm:

Viaţă contra moarte: semnificaţia psihanalitică a istoriei. Norman O. Brown, 1985.

Schimbarea globală a minţii: promisiunea ultimilor ani din secolul XX. Willis Harmon, 1991.

Structura revoluţiilor ştiinţifice. Thomas S. Kuhn, 1962.

Puterea miturilor. Joseph Campbell şi Bill Moyers, 1988.

La limita istoriei: porţi deschise pentru planeta Pământ. William L. Thompson, 1990.

STUDIUL INDIVIDUAL AL CELEI DE-A DOUA VIZIUNI

Exerciţiul 1. Preocupările mele de altădată

Scop: de a vă ajuta să deveniţi conştienţi de temele recurente care revin în viaţa dumneavoastră, şi eventual de sistemele de convingeri care stau la baza lor.

Linii directoare: încercuiți cele mai importante trei preocupări ale dumneavoastră de pe lista următoare; notați apoi în jurnal ce efecte au avut ele asupra vieții dumneavoastră. Ce au adus *în plus* aceste teme în viața dumneavoastră? În ce fel *v-au împiedicat* ele să mergeți mai departe? De acum înainte urmăriți să deveniți conștienți de prezența lor în viața dumneavoastră și de posibila legătură dintre ele și ceea ce considerați dumneavoastră a fi problemele dumneavoastră.

PREOCUPĂRI TRECUTE

Independență
Realizări intelectuale
Autocritică
Securitate
Rezistență în fața autorității
Drame emoționale
Teamă
Control
Dorința de a fi aprobați
Conformism
Obligații familiale
Dependențe
Timp pierdut
Venituri prea mici
Imagine fizică
Lipsă de iubire
Mânie
Vinovăție
Perfecționism
Răzbunare
Altele

Exercițiul 2. Alte idei care ne preocupă

Linii directoare:

Pasul 1: completați cele șapte propoziții neterminate de mai jos. Ce ați învățat din convingerile și valorile dumneavoastră trecute?

Pasul 2: notaţi în scris câteva gânduri referitoare la acest exerciţiu în jurnalul dumneavoastră. Urmăriţi dacă aveţi vise speciale după ce aţi notat în jurnal care sunt gândurile care vă preocupă.

Aş vrea să schimb
1.
2.
3.
Aş vrea mai mult
1.
2.
3.
Nu-mi iese din minte faptul că
1.
2.
3.
Aş dori ca în şase luni să
1.
2.
3.
În prezent, cel mai important lucru din viaţa mea este
1.
2.
3.
Calităţile pe care le admir cel mai mult la alţi oameni sunt:
1.
2.
3.

Aş fi fericit dacă viaţa mea ar include:

1.

2.

3.

Exercițiul 3. Încotro se îndreaptă viața mea?

Notaţi în jurnal ce aspecte din viaţa dumneavoastră se mişcă şi ce aspecte sunt blocate. Descrieţi în detaliu ceea ce simţiţi. Cu cât veţi reuşi mai bine să aduceţi în lumina conştiinţei aceste sentimente, cu atât mai uşor vă va fi să deschideţi noi porţi către răspunsuri, oportunităţi şi revelaţii.

Exercițiul 4. Descoperirea unor alternative care corespund noii paradigme la vechile dumneavoastră preocupări

Trasaţi o serie de paralele, care corespund noii paradigme, la vechile dumneavoastră preocupări:

Vechi	Noi
Independenţă	Interdependenţă
Realizări intelectuale	Înţelepciune
Autocritică	Recunoaşterea potenţialului lăuntric
Securitate	Adaptabilitate
Rezistenţă la autoritate	Conducere colectivă
Drame emoţionale	Controlul emoţiilor

Teamă	Iubire
Control	Încredere
Aprobarea celor din jur	Încredere în sine
Conformism	Creativitate
Obligații familiale	Angajamente oneste
Dependențe	Siguranță personală
Abuz	Post vindecător (acceptarea voluntară a privațiunilor)
Venituri prea mici	Venituri corecte
Imagine fizică	Valoare lăuntrică
Lipsa iubirii	Iubirea divină din interior
Mânie	Putere
Vinovăție	Iubire dublată de înțelepciune
Perfecționism	Acceptare de sine
Răzbunare	Iertare

Priviți rubricile încercuite la Exercițiul 1 ca preocupări majore ale dumneavoastră în trecut. Stabiliți corespondențele cu ideile din noua paradigmă. Notați în jurnal fiecare nou atribut. Atunci când aveți dispoziția necesară, notați felul în care credeți că ați putea atrage într-o mai mare măsură acest atribut în viața dumneavoastră. De pildă, dacă ați fost fixat dintotdeauna asupra imaginii dumneavoastră fizice, ca fiind cea mai importantă cale pentru a vă simți bine, gândiți-vă cum ați putea deveni mai conştient de valoarea dumneavoastră interioară (dar şi de valoarea altor persoane, pe care le-ați apreciat până acum pentru frumusețea lor

fizică). Nu este important să cunoașteți răspunsurile chiar acum. Atunci când va veni vremea pentru ca una din aceste idei să devină realitate, veți simți probabil o senzație puternică ce vă va indica acest lucru. Puteți nota în jurnal anumite fraze afirmative legate de noile idei. Spre exemplu, dacă până acum ați fost preocupat de teamă și de îndoieli, puteți nota afirmația: „Am încredere că voi lua cele mai bune decizii".

Exercițiul 5. Stabilirea și analizarea liniei temporale personale

Scop: acest exercițiu vă permite să stabiliți o privire de ansamblu asupra evenimentelor care s-au derulat în viața dumneavoastră până în prezent și vă ajută să descoperiți semnificația lor și finalitatea către care v-ați îndreptat.

Linii directoare: deși puteți practica și singur acest exercițiu, este mai bine să rugați pe altcineva (care vă cunoaște bine) să parcurgă împreună cu dumneavoastră linia temporală a evenimentelor și chiar să identifice anumite semnificații care poate că dumneavoastră v-ar scăpa.

Pasul 1: completați Linia Temporală Personală de la Exercițiul 1, Ședința de Grup 4, pagina 81.

Pasul 2: reduceți evenimentele la câteva puncte de cotitură sau la câteva lecții majore pe care le-ați învățat și notați-le în ordine cronologică. Pe linia care începe odată cu rubrica Naștere, notați evenimentele cheie, oamenii care au participat la ele sau acțiunile care au avut loc.

Pasul 3: notați în jurnal o sinteză a vieții dumneavoastră de la naștere și până astăzi. Continuați cu o sugestie despre

ceea ce ați putea introduce nou în viața dumneavoastră, ceva de-a dreptul scandalos de nou! Notați data la care prevedeți că acest eveniment s-ar putea produce și data actuală. Ce ar trebui să se petreacă pentru ca respectivul eveniment să se producă?

Exercițiul 6. Cum puteți obține răspunsuri la întrebările dumneavoastră

Pasul 1: notați în jurnal aspectele din viața dumneavoastră la care ați dori să cunoașteți răspunsul chiar acum (chestiunile *curente).*

Pasul 2: meditați o vreme la întrebarea dumneavoastră. Ea însăși poate conține răspunsul pe care îl așteptați. Spre exemplu, o întrebare de genul „Aș dori să știu dacă Jane se va întoarce la mine" poate indica faptul că autorul se simte neputincios, nu înțelege de ce a plecat Jane, sau nu este deschis față de comunicare, etc. Fiți cât mai precis în întrebările puse, căci acest lucru vă va ajuta să înțelegeți mai bine situația și punctul în care vă aflați.

Pasul 3: în timpul următoarelor 72 de ore, rămâneți deschis în fața unor eventuale mesaje sau intuiții, a viselor de zi sau nocturne. Notați coincidențele sau răspunsurile la întrebările dumneavoastră curente; acest lucru vă va ajuta să vă construiți o stare de „așteptare pozitivă (plină de speranță)", care poate determina sinele dumneavoastră superior să vă ofere ghidarea de care aveți nevoie.

Iată ce a scris una din femeile de la grupul nostru în jurnalul ei: „Vreau să-mi iau o mașină nouă. Trebuie să iau

o decizie în acest sens. Care este cea mai bună cale?" În ziua următoare a simțit că trebuie să-l sune pe fratele ei, fără să-și dea seama de ce. Pe parcursul conversației, acesta i-a spus în treacăt că vecinul lui tocmai vindea o mașină aproape nouă care i-a aparținut cumnatei sale, care tocmai murise. Mașina avea exact modelul pe care și-l dorea ea.

Exercițiul 7. Meditația pentru centrare și energizare

În fiecare zi, înainte de a părăsi casa, opriți-vă pentru o clipă și respirați profund de trei ori. Închideți ochii și amintiți-vă de un loc minunat, la care țineți în mod deosebit. Inspirați odată cu aerul și frumusețea acelui loc. Continuați să respirați lent, până când simțiți că pe buze vă înflorește un zâmbet. Remarcați cât de energizat vă simțiți. În continuare, rostiți mental întrebarea care vă preocupă și înconjurați-o cu această energie plină de iubire. Urmăriți să păstrați întreaga zi legătura cu această energie.

„Unul din membrii grupurilor noastre ne-a spus: „Mi-am cumpărat un carnețel de buzunar, pentru a-l putea purta cu mine întreaga zi. În timpul zilei, ori de câte ori mă simt frustrat dintr-un motiv sau altul, notez acest motiv în carnețel. Sub respectivul motiv, scriu: Ajutor. Am nevoie de un răspuns la această problemă chiar acum!, după care încercuiesc această frază. Această metodă mă face să mă simt mai relaxat, știind că mai devreme sau mai târziu voi primi un răspuns sau altul."

Exercițiul 8. Trăiți o aventură

Pasul 1: acest exercițiu poate fi practicat singur, sau, pentru a fi mai amuzant și pentru a amplifica posibilitatea sincronicităților, vă puteți alege un prieten pentru a face ceva complet nou sau amuzant pentru amândoi.

Pasul 2: în ziua aventurii, petreceți câteva minute reevocând întrebările curente care vă preocupă și cultivați o stare de receptivitate în vederea primirii unor eventuale răspunsuri. Luați cu dumneavoastră un carnețel pentru eventualitatea primirii unor mesaje. Notați în el ce vă sfătuiește să faceți intuiția dumneavoastră. Fiți cât mai spontan și renunțați pe moment la nevoia de a deține controlul.

GRUP DE STUDIU PENTRU CEA DE-A DOUA VIZIUNE

Ședința 3

2 ore și 30 de minute

Scopul ședinței: trezirea conștiinței față de rădăcinile noastre istorice și analizarea preocupărilor noastre personale.

Exercițiul 1. Discuții pe marginea celei de-a Doua Viziuni: Istoria convingerilor

Scop: discutarea atitudinilor istorice începând din Evul Mediu și până în prezent și stabilirea unor eventuale legături între aceste informații și propria dumneavoastră viață.

Timp: 15-20 de minute

Linii directoare: începeți discuția prin întrebări de genul: „Cum v-au influențat pe dumneavoastră și familia dumneavoastră ideile legate de siguranța materială?" „Când și cum ați început să puneți la îndoială viziunea religioasă tradițională?" „Ce eroi ați avut când erați mic?" „Ce efect au avut asupra dumneavoastră perioadele anilor '60, '70 și '80?"

Exercițiul 2. Preocupările mele trecute

Scop: acest exercițiu vă va ajuta să deveniți mai conștient de temele recurente din viața dumneavoastră și eventual de sistemele de convingeri care stau la baza lor.

Timp: 15-20 de minute

Linii directoare: încercuiți cele mai importante preocupări pe care le-ați avut până acum de pe lista următoare.

PREOCUPĂRI TRECUTE

Independență	Dependențe
Realizări intelectuale	Timp pierdut
Autocritică	Venituri prea mici
Securitate	Imagine fizică
Rezistență în fața autorității	Lipsă de iubire
Drame emoționale	Mânie
Teamă	Vinovăție
Control	Perfecționism
Dorința de a fi aprobați	Răzbunare

Conformism | Altele
Obligații familiale

În continuare, subliniați acele teme care v-au influențat cel mai mult. Ce au adus *în plus* aceste teme în viața dumneavoastră? În ce fel *v-au împiedicat* ele să mergeți mai departe? De acum înainte urmăriți să deveniți conștienți de prezența lor în viața dumneavoastră și de posibila legătură dintre ele și ceea ce considerați dumneavoastră a fi problemele dumneavoastră.

Exercițiul 3. Alte idei care ne preocupă

Linii directoare:

Pasul 1: dați cel puțin trei răspunsuri (sau mai multe, dacă este cazul) la cele șapte propoziții neterminate de mai jos.

Aş vrea să schimb
1.
2.
3.

Aş vrea mai mult
1.
2.
3.

Nu-mi iese din minte faptul că
1.
2.
3.

Aş dori ca în şase luni să

1.

2.

3.

În prezent, cel mai important lucru din viața mea este

1.

2.

3.

Calitățile pe care le admir cel mai mult la alți oameni sunt:

1.

2.

3.

Aş fi fericit dacă viața mea ar include:

1.

2.

3.

Pasul 2: împărțiți-vă în grupuri de doi, trei sau patru, şi faceți schimb de liste şi de idei. *Fiți cât mai deschis față de informațiile pe care vi le-ar putea oferi ceilalți şi care v-ar putea ajuta să vă realizați anumite obiective sau dorințe.*

Pasul 3: refaceți grupul mare şi povestiți ce s-a întâmplat în grupele mai mici. A existat cineva care a fost mesagerul unui mesaj important sau al unei informații semnificative? Ce ați învățat despre convingerile şi valorile dumneavoastră actuale citind gândurile care vă preocupă? Notați în scris câteva gânduri referitoare la acest exercițiu în jurnalul dumneavoastră. Urmăriți dacă aveți vise speciale după ce ați notat în jurnal care sunt gândurile care vă preocupă.

Exercițiul 4. Încotro se îndreaptă viața mea?

Scop: acela de a purta un dialog cu sine despre propriile dumneavoastră blocaje şi despre acele zone în care nu aţi permis nici un fel de schimbare în viaţa dumneavoastră.

Linii directoare: notaţi în jurnal ce aspecte din viaţa dumneavoastră se mişcă şi ce aspecte sunt blocate. Dacă grupul decide că toată lumea doreşte să facă acest lucru, puteţi face un schimb de impresii cu un partener din grup în legătură cu aceste blocaje.

Exercițiul 5. Descoperirea unor alternative care corespund noii paradigme la vechile dumneavoastră preocupări

Priviţi rubricile încercuite la Exerciţiul 2 ca preocupări majore ale dumneavoastră în trecut. Stabiliţi corespondenţele cu ideile din noua paradigmă afişate în tabelul de mai jos. Notaţi în jurnal fiecare nou atribut. Atunci când aveţi dispoziţia necesară, notaţi felul în care credeţi că aţi putea atrage într-o mai mare măsură acest atribut în viaţa dumneavoastră. De pildă, dacă vă simţiţi suficient de independent, gândiţi-vă cum aţi putea face pentru ca viaţa dumneavoastră să devină mai interdependentă. Nu este important să cunoaşteţi răspunsurile chiar acum. Atunci când va veni vremea pentru ca una din aceste idei să devină realitate, veţi simţi probabil o senzaţie puternică ce vă va indica acest lucru.

Vechi	Noi
Independență	Interdependență
Realizări intelectuale	Înțelepciune
Autocritică	Recunoașterea potențialului lăuntric
Securitate	Adaptabilitate
Rezistență la autoritate	Conducere colectivă
Drame emoționale	Controlul emoțiilor
Teamă	Iubire
Control	Încredere
Aprobarea celor din jur	Încredere în sine
Conformism	Creativitate
Obligații familiale	Angajamente oneste
Dependențe	Siguranță personală
Abuz	Post vindecător (acceptarea voluntară a privațiunilor)
Venituri prea mici	Venituri corecte
Imagine fizică	Valoare lăuntrică
Lipsa iubirii	Iubirea divină din interior
Mânie	Putere
Vinovăție	Iubire dublată de înțelepciune
Perfecționism	Acceptare de sine
Răzbunare	Iertare

Puteți nota în jurnal anumite fraze afirmative legate de noile idei. Spre exemplu, dacă până acum ați fost preocupat de imaginea fizică, puteți nota afirmația: „Știu că imaginea

fizică nu reprezintă decât un aspect al ființei mele, dar și al ființelor celor din jur. Acum sunt capabil să văd înlăuntrul lor și să-mi dau seama de valoarea lor interioară, ca și de propria mea valoare".

Finalul exercițiului

Solicitări de sprijin. Trimiterea energiei plină de iubire.

GRUP DE STUDIU PENTRU CEA DE-A DOUA VIZIUNE

Ședința 4

2 ore și 30 de minute

Scopul ședinței: stabilirea liniei temporale a evenimentelor personale.

Introducerea

Începeți ședința povestind pe rând ce intuiții ați mai avut sau ce coincidențe s-au petrecut în viața dumneavoastră în timpul ultimei săptămâni. Când energia grupului a devenit coerentă, puteți trece la exercițiul următor.

Exercițiul 1. Stabilirea și analizarea liniei temporale personale

Scop: linia dumneavoastră temporală vă poate permite: a) șansa de a vă privi mai obiectiv viața; b) revelarea unei

structuri energetice care vă influențează viața; c) revelarea unei suite de coincidențe; d) prevederea unor evenimente viitoare; sau e) revelarea scopului vieții. Aceste informații vor mai fi folosite și în Capitolul 6.

Timp: o oră și 40 de minute. Asta înseamnă aproximativ 15 minute pentru lucrul individual, 45 de minute pentru lucrul cu un partener, și încă 40 de minute pentru discuțiile în cadrul grupului. Notă: liniile temporale reprezintă instrumente foarte puternice de lucru; de aceea, le puteți consacra chiar mai multe ședințe, atâtea câte sunt necesare pentru a examina viața fiecărui membru în parte.

Partea întâi. Stabilirea liniei temporale
Timp: 15-20 de minute
Linii directoare:

Pasul 1: notați pe liniile de mai jos evenimentele cele mai semnificative care s-au derulat în viața dumneavoastră de la naștere și până în momentul prezent. Aceasta va fi „materia primă" din care veți putea obține un eventual model (dacă nu aveți suficient timp la dispoziție pentru a completa linia temporală personală în cadrul ședinței de grup, faceți acest lucru acasă, în timpul săptămânii).

Naștere...

....

.... prezent

Pasul 2: reduceți evenimentele la câteva titluri scurte care să descrie principala activitate sau principalul proces care s-a petrecut în respectiva perioadă de timp. Spre

exemplu, dacă până la vârsta de 16 ani v-ați mutat de mai multe ori, puteți rezuma această perioadă notând: Vârsta 0-16: „Numeroase mutări. Am învățat ce înseamnă flexibilitatea (adaptarea)". Vârsta 17-20: „Realizări școlare. Note foarte bune la materia...". Vârsta 20-25: „Perioadă de confuzie. O persoană semnificativă m-a influențat". Vârsta 26-38: „O perioadă de responsabilitate".

Pasul 3: notați în jurnal evenimentele cele mai importante, lecțiile de viață pozitive și negative, punctele de cotitură, oamenii care v-au influențat cel mai mult.

Pasul 4: când toți membrii grupului au terminat, încetați lucrul individual și începeți lucrul cu partenerul.

Partea a doua. Analiza liniei temporale personale

Timp: 45 de minute

Linii directoare:

Pasul 1: alegeți-vă un partener. Lucrați împreună, pe rând, la liniile temporale personale. Discutați lista punctelor de cotitură, a realizărilor și persoanelor importante care v-au influențat viața. Urmăriți să descoperiți structuri sau modele răspunzând la următoarele întrebări:

a. Care au fost punctele de cotitură?

b. Ați constatat vreun tipar care se repetă, sau o lecție pe care ați învățat-o?

c. Ce evenimente vi se pare că au fost complete? Ce anume a rămas neterminat?

d. Care au fost evenimentele care v-au dăruit energie? Ce anume ați prefera să nu se mai repete în viața dumneavoastră?

e. În ce fel s-au modificat valorile dumneavoastră?

f. Care au fost intențiile pozitive ale evenimentelor negative din viața dumneavoastră (dacă au existat)?

g. Pentru ce credeți că v-ați „antrenat" până acum?

h. În ce măsură credeți că v-ați apropiat până acum de menirea vieții dumneavoastră?

Pasul 2: folosind informațiile rezultate din analiza de mai sus, completați următoarele afirmații:

Constat că viața mea s-a focalizat îndeosebi asupra

....

.... și asupra

....

M-am „antrenat" întreaga viață pentru ....

....

....

Intenția pozitivă din spatele evenimentelor negative din viața mea pare să fi fost următoarea: ....

....

Privind retrospectiv, cel mai semnificativ lucru mi s-a părut ....

....

Până acum, scopul vieții mele pare să fi fost următorul:

....

....

Spre exemplu, Deborah, una din cursantele noastre, mamă a trei copii, cu vârsta de 36 de ani, publicistă, a scris următoarea listă de evenimente:

Naştere: 9-13: am fost dată afară din şcoală; a trebuit să-mi port singură de grijă; după ce am părăsit şcoala, am continuat să mă simt respinsă; nu ştiam ce este iubirea; mi-am făcut un prieten de-o viaţă; am început să văd altfel viaţa; inocenţă; trezire faţă de realităţile inimii; 14-19: autodistrugere din cauza lipsei de iubire; prietenii au devenit familia mea; am încercat să caut bunătatea în mine şi în ceilalţi; 19-24: m-am mutat în partea opusă a ţării (Indiana); o cultură diferită; m-am măritat, încercând să descopăr cine sunt; renunţarea la autodistrugere; 24-25: în sfârşit, mi-am asumat responsabilităţi; am început să învăţ să înot; am început să mă adun; 25-26: viaţa mea a devenit mai puţin agitată; am făcut copii; am simţit ca şi cum mi se deschid nişte porţi; 30-33: am început să simt o putere interioară nouă; 33-34: mi-am deschis propria mea afacere; am căpătat noi responsabilităţi, financiare.... *Prezent.*

Mai departe, Deborah a notat evenimentele pe care le-a considerat cele mai importante, lecţiile pozitive şi negative, punctele de cotitură, persoanele care au influenţat-o cel mai mult:

1. Stare prelungită de tristeţe, lipsă de iubire.
2. Autodistrugere prin abuz de droguri.
3. Revenire la normal.
4. Renaştere.
5. O nouă viaţă.

În continuare, ea a bifat zonele pe care le-a considerat ca fiind cele mai importante până acum în viaţa ei:

Independență
Realizări intelectuale
Autocritică
Securitate
Rezistență în fața autorității
Drame emoționale
Teamă
Control
Dorința de a fi aprobați
Conformism
Obligații familiale

Dependențe
Timp pierdut
Venituri prea mici
Imagine fizică
Lipsă de iubire
Mânie
Vinovăție
Perfecționism
Răzbunare
Altele

Deborah a sesizat mai multe teme pe care le-a considerat lecții importante pentru ea, dar de departe cele mai importante aspecte au fost cele legate de conformism, dramele emoționale și independență. Pornind de la aceste trei aspecte, ea a notat:

Constat că viața mea s-a concentrat îndeosebi pe *dobândirea independenței, dorința de a nu depinde de nimeni,* și *convingerea că nu voi putea scăpa niciodată de vechile dureri.*

Pornind de la aceste informații, ea a mai scris:

Cred că m-am „antrenat" pentru *ziua când voi putea sta pe propriile mele picioare* pentru tot restul vieții mele.

Intenția pozitivă din spatele evenimentelor negative din viața mea a fost următoarea: *să mă stimuleze să-mi părăsesc „cuibul familial" și să cresc singură, să mă îndrept încotro cred eu.*

Ceea ce mă izbește astăzi, privind retrospectiv, este *curajul de care am dat dovadă.*

Până acum, scopul vieții mele pare să fi fost: *să dobândesc suficientă claritate și putere pentru a sta pe*

propriile mele picioare, fără să depind de nimeni, şi eventual să ajut şi alte femei în aceeaşi direcţie.

Partea a treia. Relatarea în grup a propriei analize a liniei temporale

Timp: 40 de minute

Linii directoare: membrii grupului se reunesc şi povestesc ce anume au descoperit din analiza liniilor lor temporale. *În acest fel, energia colectivă a grupului poate ajuta fiecare persoană în parte să descopere semnificaţiile evenimentelor şi eventual un mesaj relevant pentru sine.* Cei care doresc, pot nota aspectele cele mai importante pe o foaie mare de hârtie, pentru a fi mai uşor urmărite de ceilalţi. Comentarii încurajatoare din partea celorlalţi.

Continuarea studiului: cine doreşte, poate nota în jurnalul său orice gând nou care îi apare în legătură cu progresia liniei sale temporale în decursul săptămânii care urmează. Noi informaţii pot apărea prin intermediul unor coincidenţe sau al unor vise. Nu uitaţi să le împărtăşiţi celorlalţi la următoarea şedinţă de grup. În acest fel, energia grupului se va amplifica.

Exerciţiul 2. Cum puteţi obţine răspunsuri la întrebările dumneavoastră

Scop: scopul acestui exerciţiu constă în punerea unor întrebări precise, astfel încât sinele superior să vă poată trimite răspunsurile prin intermediul unor coincidenţe, mesaje, intuiţii, vise diurne sau nocturne, pentru a vă ghida.

Timp: 15 minute

Linii directoare:

Pasul 1: lucrați împreună cu un partener. Rostiți pe rând acele aspecte din viața dumneavoastră la care ați dori să cunoașteți răspunsul chiar acum (chestiunile *curente).*

Pasul 2: meditați o vreme la întrebarea dumneavoastră. Ea însăși poate conține răspunsul pe care îl așteptați. Spre exemplu, o întrebare de genul „Aș dori să știu dacă copilul meu se află la o școală potrivită pentru el" poate indica faptul că intuiți deja că el nu se află la școala potrivită pentru el, sau dimpotrivă, că așteptați ca problemele dumneavoastră (legate de el) să se rezolve prin schimbarea școlii, deși poate că el are nevoie de mai multă atenție din partea dumneavoastră acasă. Atunci când puneți întrebările, fiți cât mai precis, pentru a obține imaginea corectă asupra situației, dar și a locului dumneavoastră în raport cu ea.

Pasul 3: în timpul următoarelor 72 de ore, rămâneți deschis în fața unor eventuale mesaje sau intuiții, a viselor de zi sau nocturne. Notați coincidențele sau răspunsurile la întrebările dumneavoastră curente; acest lucru vă va ajuta să vă construiți o stare de „așteptare pozitivă (plină de speranță)", care poate determina sinele dumneavoastră superior să vă ofere ghidarea de care aveți nevoie.

Exercițiul 3. Meditația pentru centrare și energizare

Scop: elevarea chestiunilor curente care vă preocupă pe nivelul vibratoriu al energiei iubirii.

Timp: 15 minute

Linii directoare:

Pasul 1: vă puteţi centra stând cu ochii închişi, meditând o perioadă scurtă de timp, sau unul din membri poate să conducă următoarea meditaţie de relaxare:

MEDITAŢIA DE CENTRARE

Respiraţi profund de 2-3 ori, lăsând aerul să pătrundă în corp şi să îl relaxeze... Inspiraţi lent şi reţineţi-vă suflul timp de câteva secunde, apoi expiraţi... Conştientizaţi-vă întregul corp, începând cu picioarele, şi sesizaţi care părţi sunt mai tensionate şi care sunt relaxate... În ce stare sunt picioarele dumneavoastră?... Călătoriţi mental de-a lungul picioarelor... Ajungeţi în zona trunchiului... Conştientizaţi cum se simt mâinile dumneavoastră... Focalizaţi-vă acum atenţia asupra gâtului şi umerilor... Dacă există tensiuni, focalizaţi suflul către aceste zone pentru a relaxa musculatura... Relaxaţi apoi muşchii feţei... Coborâţi de-a lungul coloanei şi spatelui, având grijă să conştientizaţi fiecare parte a corpului dumneavoastră... Inspiraţi profund şi lăsaţi aerul să pătrundă în corpul dumneavoastră, eliminând toate tensiunile întâlnite în cale... Vizualizaţi acum o lumină alb-strălucitoare, deasupra capului dumneavoastră... Simţiţi cum lumina coboară asupra corpului dumneavoastră... Corpul se umple cu această lumină, care hrăneşte fiecare organ şi fiecare ţesut în parte... Corpul acţionează ca un burete, absorbind lumina prin toţi porii săi... Fiecare celulă a corpului se scaldă într-o baie de lumină... Simţiţi cum deveniţi o fiinţă de lumină... Inspiraţi din nou, profund, şi conştientizaţi o stare de pace şi de iubire, pe măsură ce corpul dumneavoastră se relaxează complet.

După ce toată lumea s-a relaxat, continuați cu pasul 2.

Pasul 2: un membru al grupului poate conduce ședința, spunând: reamintiți-vă acum cea mai recentă experiență de bunăstare interioară pe care ați avut-o... Amintiți-vă bucuria pe care ați simțit-o și senzația plină de căldură a energiei iubirii, fericirii și bunăstării (așteptați câteva minute, pentru ca toată lumea să simtă această energie). Simțiți cum senzația de bunăstare vă invadează fiecare celulă în parte... Sunteți înconjurați de căldură, lumină, energie... Simțiți iubirea care curge prin venele voastre, umplând întreaga voastră ființă cu seninătate și bucurie. Amplificați această senzație... Amplificați-o și mai mult, astfel încât întreaga cameră să se umple cu această senzație de iubire, căldură și bucurie (așteptați câteva minute, pentru ca toată lumea să simtă acest lucru).

Pasul 3: aduceți acum în această lumină întrebarea la care doriți să obțineți răspunsul chiar astăzi... De pildă, dacă doriți să aflați cum vă puteți găsi un nou partener de cuplu, aduceți această întrebare în lumina caldă, plină de iubire și de fericire... Dacă doriți să știți ce puteți face pentru a avea o sănătate mai bună, aduceți această întrebare în lumina caldă, plină de iubire și de fericire... Scăldați întrebarea dumneavoastră în iubire și fericire... Amplificați sentimentul de iubire (așteptați câteva minute).

Pasul 4: vizualizați acum transformarea întrebării dumneavoastră în realitatea pe care o doriți... Simțiți în inima dumneavoastră că *v-ați găsit deja* partenerul dorit... Exprimați-vă recunoștința pentru răspunsul primit... Amplificați acest sentiment de recunoștință la maximum.

Conştientizaţi împlinirea dorinţei dumneavoastră, indiferent dacă este vorba de o acţiune, o relaţie, starea de sănătate, de prosperitate... Scăldaţi-vă în această vibraţie plină de iubire şi de bucurie.

Pasul 5: detaşaţi-vă acum de grijile pe care vi le provoacă dorinţa dumneavoastră. Acceptaţi faptul că aceasta este în curs de realizare... că inteligenţa universală se ocupă de detalii... Detaşaţi-vă de toate gândurile şi grijile legate de ceea ce aţi cerut... Continuaţi să simţiţi energia plină de căldură şi lumină. După ce voi număra până la trei, veţi reveni la starea obişnuită, plini de energie. Unu... doi... trei. Deschideţi ochii.

Pasul 6: membrii grupului încep să povestească cum au perceput acest exerciţiu.

Exerciţiul 4. Trăiţi o aventură

Pasul 1: înainte de a părăsi grupul, alegeţi-vă un partener pentru a face ceva complet nou sau amuzant pentru amândoi, în perioada de până la şedinţa următoare.

Pasul 2: în ziua aventurii, petreceţi câteva minute reevocând întrebările curente care vă preocupă şi cultivaţi o stare de receptivitate în vederea primirii unor eventuale răspunsuri. Luaţi cu dumneavoastră un carneţel pentru eventualitatea primirii unor mesaje. Notaţi în el ce vă sfătuieşte să faceţi intuiţia dumneavoastră. Fiţi cât mai spontan şi renunţaţi pe moment la nevoia de a deţine controlul.

Pasul 3: dacă în timpul săptămânii care urmează sunteţi plecat din oraş, faceţi ceva nou şi amuzant, oriunde v-aţi

afla. Uneori este util să luați numărul de telefon al unui membru al grupului. Îl puteți apoi suna pentru a discuta cu el dacă ați primit vreun răspuns la chestiunile care vă preocupă şi pentru a-i povesti care sunt planurile dumneavoastră de aventură.

Finalul ședinței

Solicitări de sprijin. Trimiterea energiei pline de iubire.

APLICAREA CELEI DE-A DOUA VIZIUNI ȘI AMPLIFICAREA BENEFICIILOR SALE

- Conştientizați faptul că ați optat pentru o viață în această perioadă crucială din istorie.
- Solicitați sprijin din partea sinelui dumneavoastră superior, prin trimiterea unor mesaje cât mai clare.
- Conştientizați timpul pe care îl petreceți încercând să-i controlați pe alții sau diferite evenimente.
- Alegeți acele activități care vă fac plăcere. Acționați mai puțin în spiritul obligativității (care este diferită de responsabilitate). Alegeți o activitate la care sunteți dispus să renunțați chiar acum. Amuzamentul şi aventura vă ridică nivelul energetic şi creează noi oportunități pentru declanşarea coincidențelor.
- Acceptați cu recunoştință orice formă de sprijin de care beneficiați.

GRUP DE STUDIU PENTRU CEA DE-A DOUA VIZIUNE

Şedinţa 5

2 ore şi 30 de minute

Scopul şedinţei: continuarea discuţiilor despre liniile temporale, despre ceea ce aţi înţeles meditând asupra lor, despre ceea ce s-a petrecut în „ziua aventurii" şi informaţiile pe care le-aţi primit.

Începerea meditaţiei

Începeţi cu o meditaţie de relaxare şi armonizare a energiei, cu sau fără muzică (vezi pagina 88).

Exerciţiul 1. Relatarea aventurii

Scop: fiecare membru al grupului trebuie să aibă şansa să-şi povestească aventura. Scopul relatării este acela de a prezenta şi de a recepta impresii referitoare la felul în care problema curentă pusă a fost rezolvată.

Timp: 2 ore

Linii directoare: dacă grupul este mai mic de 15 persoane, puteţi rămâne împreună, pentru a auzi toate relatările. Cel care începe trebuie să povestească felul în care şi-a ales partenerul săptămâna trecută, unde s-au decis să meargă şi de ce au luat această decizie. După ce şi-a încheiat relatarea primul partener, se va ridica cel de-al doilea şi va povesti felul în care a văzut el experienţa.

Pentru a putea descoperi semnificațiile mai profunde ale evenimentelor, este bine ca în timpul relatărilor să aveți în minte următoarele întrebări:

a. Cum v-ați selectat partenerul?

b. Cât de entuziast ați fost în ceea ce privește acest exercițiu?

c. În cel fel v-au afectat ziua așteptările dumneavoastră în legătură cu potențiala aventură? Au corespuns ele cu realitatea?

d. Ce similarități ați constatat între preocupările dumneavoastră curente și evenimentele care s-au produs sau sentimentele pe care le-ați avut în timpul aventurii?

e. Care au fost rezultatele pozitive ale zilei?

f. Ce ați învățat?

g. Are vreun membru al grupului o intuiție în legătură cu relatarea dumneavoastră?

Într-unul din grupurile noastre, o femeie pe nume Ellen a povestit experiența pe care a trăit-o: „Când am auzit cuvântul *aventură,* m-am gândit la zborul cu un deltaplan sau cu un balon, dar când Robert m-a rugat să-i fiu partener, el mi-a propus să mergem printr-un labirint dintr-un parc prin care merg de trei ori pe săptămână. Ideea mi s-a părut plictisitoare, dar am acceptat. Știam că am început cu stângul, având o atitudine negativă.

Trebuia să începem luând masa împreună. Când am sosit la cafeneaua la care ne dăduserăm întâlnire, am văzut în parcarea din față un Rolls-Royce, și m-am gândit: „De ce nu mi-a fost dat să mă plimb cu mașina aceea?“ Ei bine, ați ghicit, era mașina lui. De altfel, întreaga zi s-a dovedit

a fi cu totul diferită decât ceea ce îmi imaginasem eu, şi a fost chiar interesant să-i ascult experienţele sale de viaţă".

Ellen le-a mai spus celorlalţi membrii ai grupului că problema curentă pe care şi-a pus-o înainte de ziua respectivă a fost: „Ce aş putea face pentru ca noua mea relaţie de cuplu să meargă?" Interesant era faptul că numele noului ei prieten era tot Robert, iar cei doi aveau preocupări similare. După încă două zile, ea şi-a dat seama cât de multe a avut de învăţat în urma zilei petrecute cu Robert. Ea şi-a dat seama că aşteptările ei negative cu care a început ziua respectivă făceau parte dintr-un tipar al negativităţii pe care il aplica inclusiv noii sale relaţii de cuplu. Aşadar, ea *a primit* răspunsul pe care îl aştepta, inclusiv un bonus: o zi de practică într-o relaţie platonică cu acelaşi tip de bărbat.

O altă membră a grupului nostru, Denise, le-a povestit colegilor despre întâlnirea pe care a avut-o cu o săptămână în urmă cu o prietenă cu care s-a certat destul de rău. Atmosfera între ele era foarte încărcată, acuzaţiile zburau din toate părţile. În drumul lor spre o galerie de artă s-au produs tot felul de evenimente menite parcă să le blocheze calea, ceea ce nu a făcut altceva decât să o înfurie şi mai tare pe prietena ei. Unul din aceste evenimente, pe care ea l-a menţionat în treacăt, a fost o procesiune funerară care le-a tăiat calea.

Unul dintre membrii grupului a rugat-o pe Denise să se gândească puţin dacă procesiunea funerară nu putea fi un simbol semnificativ, dat fiind că Denise însăşi le povestise cu o săptămână în urmă că a fost „izbită de câte morţi avusese parte" în timpul liniei sale temporale. Se părea că moartea era pentru ea un aspect important al transformării

– pentru a se naşte ceva nou, altceva trebuia să moară. În acest fel, metafora creată de procesiunea funerară i-a trezit lui Denise în minte ideea că în viaţa ei exista ceva care murea şi care trebuia îngropat sau transformat. Această realizare i-a permis să vadă întregul tipar al dramei petrecute cu prietena ei, care încercase tot timpul să o controleze (proces care a început încă din copilărie, cu mama ei, şi care îi era insuportabil), aşa că s-a decis să termine definitiv relaţia cu prietena ei.

Finalul ședinței

Solicitări de sprijin. Trimiterea energiei către fiecare persoană în parte.

Pentru continuarea studiului:

Puteţi reciti *Profeţiile de la Celestine,* urmărind să vedeţi dacă percepţia dumneavoastră asupra viziunilor nu s-a modificat de la ultima lectură.

Pentru următoarea ședință:

- Rugaţi un voluntar sau doi să aducă la următoarea întâlnire câteva obiecte care să înfrumuseţeze atmosfera, un buchet de flori, un vas cu fructe, o plantă într-un ghiveci, sau orice alt articol natural cu impact vizual.
- Aduceţi portocale şi şerveţele pentru fiecare membru.

CAPITOLUL 3

TOTUL ESTE O CHESTIUNE LEGATĂ DE ENERGIE

Călătorind împreună cu Will prin munții maiestuoși din Peru, eroul nostru ajunge la Viciente Lodge, o proprietate de o frumusețe incredibilă înconjurată de plante exotice și de stejari foarte bătrâni. El s-a trezit simțindu-se extraordinar de energizat. Întâlnește câțiva cercetători care studiază câmpurile energetice ale plantelor și află de la aceștia care este cea de-a Treia Viziune. Practicând cele învățate despre posibilitatea de a vedea energia prin focalizarea asupra frumuseții naturii, el vede pentru o clipă câmpul energetic al unei plante și felul în care poate fi afectat acesta de conștiința umană. Ideea potrivit căreia noi putem accelera sau încetini anumite evenimente în funcție de voința noastră îl intrigă pe eroul nostru. Scepticismul său inițial s-a transformat acum într-un mare interes și în curiozitate.

CEA DE-A TREIA VIZIUNE

Universul este energie pură. A Treia Viziune ne informează că tot ceea ce există în univers nu este altceva decât energie, care dă naştere tuturor formelor şi substanţelor ce alcătuiesc realitatea noastră. Dând naştere unui imens ocean de vibraţii, această energie se condensează în miriade de forme existenţiale, de la pietre, valuri, flori, hainele din dulapul dumneavoastră şi până la dumneavoastră înşivă. Existenţa este alcătuită din aceeaşi substanţă de bază, care se află întotdeauna în acţiune, în procese de naştere, maturizare, transformare şi schimbare.

Noi suntem co-creatori ai universului, prin gândurile noastre. Cea de-a Treia Viziune ne revelează faptul că toate lucrurile fac parte dintr-o realitate unică, fiind deci interconectate. Din cauza acestei interconexiuni a energiei, conştiinţa umană o poate influenţa prin intenţia sa. Deşi poate părea incredibil, ea răspunde la aşteptările noastre. Gândurile şi sentimentele noastre determină curgerea energiei pe care o avem către lume şi afectează alte sisteme energetice.

Frumuseţea amplifică energia noastră. A Treia Viziune ne încurajează să influenţăm realitatea energiei universale, observând-o în natură şi în ceilalţi oameni. Pentru început, calea cea mai uşoară de a observa energia constă în cultivarea aprecierii frumuseţii. Atunci când devenim conştienţi de frumuseţea şi de unicitatea naturii sau a unei persoane, noi ne elevăm efectiv nivelul de vibraţie al continuumului conştiinţei noastre. După ce ne-am pus în rezonanţă cu frumuseţea unui obiect sau a unei persoane, următorul nivel

de percepție constă în observarea directă a energiei obiectului sau persoanei în cauză.

Conștientizarea energiei ne ridică nivelul vibratoriu. Conștientizarea energiei universale reprezintă temelia procesului prin care putem să o influențăm și să devenim co-creatori împreună cu ea. De îndată ce *știm* că facem parte integrantă dintr-un sistem energetic viu, care până acum era invizibil pentru noi, una din convingerile noastre fundamentale va fi radical modificată, iar noi vom sălta pe un nivel vibratoriu superior. Atunci când mintea citește aceste cuvinte, iar inima noastră le recunoaște imediat: „Da, desigur!", putem spune că am integrat această viziune. În cazul anumitor persoane se poate produce o accelerare a evenimentelor și coincidențelor, în cazul altora pot apărea noi speranțe, o mai mare încredere și luciditate. Înainte de a putea trece prin această poartă, unii vor trebui să treacă printr-o reorganizare interioară dureroasă. Chiar dacă lucrurile nu se schimbă în viața noastră atât de rapid cât am dori noi, un lucru este cert: procesul schimbării a început deja.

Urmăriți să vizualizați stările mentale ca fiind benzi diferite de frecvență. Pe măsură ce veți asimila vibrațiile energetice superioare, cum ar fi luciditatea, recunoștința, frumusețea, integritatea, bucuria și încrederea, veți deveni din ce în ce mai armonios integrat în energia universală. Viața dumneavoastră de zi cu zi va fi influențată de capacitatea dumneavoastră de a rămâne conectat la conștiința universală, și chiar dacă veți mai experimenta încă stresul, legătura dumneavoastră cu bătăile inimii spirituale nu va mai putea fi decât cu greu zdruncinată. Încrederea în sine, dar și în ceilalți, vă va asigura o bază puternică ce vă va sprijini în

momentele de incertitudine. Fiecare revelație nouă și fiecare contact cu alte persoane care cresc din punct de vedere spiritual vă vor purta pe un nivel energetic superior. Fiecare schimbare o va face pe următoarea mai ușoară.

CONȘTIINȚA CELULARĂ

Ce are în comun un filodendron cu un pahar de iaurt? În anul 1973 a apărut o carte, *Secretul vieții plantelor,* care i-a fascinat pe cititorii din întreaga lume prin relatarea unor cercetări experimentale care au arătat că plantele dispun de puteri uimitoare. Printre acestea se numără și puterea de a detecta ceea ce gândesc oamenii, chiar și de la mai multe mile distanță (ne vom ocupa imediat de acest subiect în detaliu). Deși căutarea substanței de bază din care este alcătuită viața a început încă din timpul vechilor greci, bioenergetica a început cu adevărat să existe prin anii '60, revelând existența unei energii invizibile, care poate comunica inteligent.

Într-o întâlnire cu destinul, în anul 1966, expertul american în examinarea cu ajutorul poligrafului (a detectorului de minciuni) Cleve Backster și-a racordat în joacă galvanometrul la filodendronul din biroul său. Pentru a vedea dacă acesta manifestă vreo reacție, el a înmuiat una din frunzele sale în ceașca cu cafea fierbinte pe care o ținea din întâmplare în mână. Neconstatând nici o reacție, el s-a gândit la o amenințare mai serioasă pentru plantă. În clipa când s-a gândit să ardă o frunză la flacăra unui chibrit (fără să comită acțiunea respectivă), acul galvanometrului a luat-o

literalmente razna. Reacţiile constatate cu acea ocazie au determinat sute de alte experimente ulterioare, care au demonstrat că plantele au capacitatea de a „gândi". Plantele sunt conectate unele la celelalte şi monitorizează mişcările oamenilor şi animalelor din jur până la un nivel celular. Spre exemplu, într-un experiment în care un cercetător a distrus intenţionat una sau două plante, planta care a supravieţuit l-a putut identifica pe „răufăcător" într-un grup de şase persoane. Într-o demonstraţie a capacităţii plantei de a identifica chiar şi actele mai subtile de violenţă, s-a demonstrat că planta reacţionează chiar şi la simpla pregătire a unui pahar cu iaurt. Când el a amestecat iaurtul cu gem, conservantul din gem a ucis o parte din bacilii vii din iaurt. Această moarte celulară a fost depistată de plantă[6].

Aceste experimente au dat naştere unor cercetări serioase pentru a stabili puntea de legătură între ştiinţă şi metafizică. Unul dintre cercetători, chimistul Marcel Vogel, a lucrat foarte mult cu plantele prin anii '70, urmărind să stabilească sensibilitatea acestora faţă de oameni şi capacitatea lor de a înregistra gândurile şi sentimentele oamenilor. Într-una din conferinţele sale el a afirmat:

> Este un fapt dovedit: omul poate comunica cu plantele şi chiar o face. Plantele sunt... nişte instrumente extrem de sensibile de măsurare a emoţiilor omului. Ele emană forţe energetice benefice pentru om. Orice om poate simţi aceste forţe! Ele interferează cu câmpul personal de forţă, care trimite la rândul lui energie către plantă... Indienii americani erau foarte conştienţi de aceste

facultăți. Atunci când simțeau nevoia, ei se duceau în pădure și își lipeau spatele de pini, cu brațele întinse, pentru a se încărca cu putere[7].

Se pare că viața dispune de memorie și de sensibilitate – adică de capacitatea de a percepe – chiar și la nivel molecular. Experimentele făcute la nivel celular de Backster și de citologul dr. Howard Miller au demonstrat că:

> Celulele spermatice sunt uimitor de inteligente, fiind capabile să își recunoască și să reacționeze în prezența propriului lor donator, ignorându-i pe ceilalți bărbați din încăpere. Aceste observații ne conduc cu gândul la faptul că orice celulă dispune de un fel de memorie totală... Această sensibilitate... nu pare să se oprească numai la nivel celular. Ea poate merge chiar mai departe, până la nivel molecular, atomic și chiar subatomic. Nu este exclus ca lucrurile considerate până acum neanimate să fie privite cât de curând cu alți ochi[8].

Chiar dacă nu sunt încă conștienți de aceste minuscule conexiuni, oamenii încep să realizeze faptul că viața dinlăuntrul lor are o inteligență mult mai puternică decât a lor. Viața, acest flux etern de energie vie, crește odată cu intențiile noastre și cu atenția pe care i-o acordăm, și *răspunde nevoilor noastre* prin intermediul amprentei noastre genetice, ADN-ul celular. Prin puterea conștiinței noastre noi putem activa câmpul nostru energetic, atrăgând către noi – la momentul oportun – tot ceea ce avem nevoie.

DEZVOLTAREA ÎN RITMUL PROPRIU

Eroul din roman face adeseori observații precum: „Nu am înțeles ce dorea să spună Dobson“, „nu sunt convins că înțeleg ce înseamnă acest lucru“, „mă simțeam confuz“, „mă simțeam ca și cum povestea continua, dar eu nu eram capabil să o urmăresc“. Nu este exclus ca și dumneavoastră să fi trăit asemenea senzații în timp ce citeați *Profețiile de la Celestine,* prima oară, a doua oară, sau chiar de mai multe ori. Ați avut – poate – dorința să înțelegeți toate viziunile de la bun început, să le aplicați și să vă creați instantaneu o viață nouă. Nu vă lăsați pradă tulburării de moment și urmăriți să învățați și să integrați aceste idei în propriul dumneavoastră ritm.

De pildă, cea de-a Treia Viziune ne spune că putem învăța să vedem energiile invizibile din jurul plantelor și al oamenilor. Unii văd deja aceste energii, și tot mai mulți le vor vedea în viitorul apropiat. Pentru unii va fi mai ușor decât pentru alții. Ceea ce ne spune de fapt a Treia Viziune este faptul că ceea ce contează cu adevărat este să acceptăm realitatea energiei universale.

În lucrarea *Aventura cunoașterii de sine,* dr. Stanislav Grof scrie:

> Una din experiențele cele mai comune în starea (respiratorie) holotropică constă în vizualizarea câmpurilor energetice, diferit colorate, din jurul celorlalți oameni, care corespunde descrierilor tradiționale ale aurelor. Uneori, acestea sunt asociate cu viziuni spontane referitoare la starea de sănătate a celor în cauză. Am observat personal fenomene

de acest tip, nu numai la subiecți aflați în stări de conștiință neobișnuite, ci și la mediumi realizați care își pot folosi capacitatea de a vedea aurele în viața de zi cu zi. Extraordinara capacitate a unuia din acești mediumi, Jack Schwartz, de a citi istoria medicală a clienților săi și de a diagnostica bolile curente ale acestora, a fost testată în mod repetat de diferiți cercetători în domeniul medicinii cu o reputație bine stabilită[9].

Unii pot vedea direct energia, alții o pot simți în alte feluri. Unii interpretează energia ca o cunoaștere interioară și o exprimă astfel: „Simt o mare putere în acel copac. Simt cum rădăcinile sale ajung până în centrul pământului. Îi simt înțelepciunea și vârsta". Sau: „Acest copac pare o binecuvântare, un adăpost, un maestru". Alții, mai deschiși față de vibrațiile sonore, pot spune: „Ador sunetul crengilor în bătaia vântului și mi se pare că frunzele îmi șoptesc cuvinte de încurajare".

„... Corpul emană diferite forme de energie, care pot fi măsurate de instrumentele științei occidentale. Orice om este înconjurat de o aură, sau de un fel de căldură radiantă, care poate fi percepută la câțiva centimetri în jurul pielii de către o mână receptivă, sau de la distanțe mult mai mari de aparate de percepție a căldurii și de senzorii în infraroșu... Noi existăm pe mai multe nivele energetice, care se întrepătrund... dispunem de diferite mijloace prin care ne putem recepta reciproc de la distanță."

GEORGE LEONARD – *Atletul perfect,* 1990

Chiar dacă nu *vedeți* câmpurile energetice din natură, nu trebuie să fiți îngrijorați. Una din femeile de la grupurile noastre spunea odată: „După ce am ajuns la cea de-a Treia Viziune, am lăsat cartea din mână și m-am dus să-mi privesc pisica. Este o pisică foarte frumoasă și am crezut că îi voi putea vedea energia, dar oricât de mult m-am concentrat asupra frumuseții ei, nu i-am putut percepe câmpul energetic!" Continuați aceste experimente, dacă doriți, dar nu vă lăsați nici o clipă pradă ideii că nu evoluați pentru că nu sunteți capabil să vedeți energia.

Inima se trezește în timp. Pentru ca viziunile noastre să se transforme în înțelepciune, ele au nevoie de un sol fertil în care să-și plaseze rădăcinile, și au nevoie de timp pentru ca ele să crească.

SOLUL FERTIL

Un bun început îl reprezintă o minte liniștită. În *Profețiile de la Celestine,* frumoasa proprietate de la Viciente Lodge i-a asigurat eroului nostru refugiul de care avea nevoie. În acest mediu superb, el a putut fi foarte receptiv la sugestiile de a vedea energia, intrând în comuniune cu stejarii seculari și apreciindu-le frumusețea. Ar fi fost mult mai dificil pentru el să trăiască aceeași stare într-o mare metropolă, contemplând o autostradă. Atunci când intenția noastră este fermă, chiar dacă nu este vorba de o dorință spirituală explicită, rezultatele depășesc de regulă așteptările noastre. În cazul în care doriți să aplicați această viziune în viața

dumneavoastră, puneți-vă întrebarea: „Ce pot face pentru a-mi îmbunătăți contactul cu frumusețea naturală?“

Stabilitatea rezultată din susţinerea obişnuinţelor zilnice reprezintă un sol fertil pentru adâncirea rădăcinilor noastre spirituale. În mod paradoxal, există perioade când solul cel mai fertil la care putem avea acces este dat de adversitate şi provocări, când ideile noastre sunt testate, pentru a vedea dacă sunt suficient de puternice pentru a da rod. Iată ce remarca unul din membrii grupurilor noastre în legătură cu dorința lui de a atinge instantaneu înțelegerea spirituală: „De regulă, eu îmi doresc direct floarea, dar nu îi las suficient timp pentru ca rădăcinile ei să crească“. Dacă aşa stau lucrurile, lăsați înțelegerea viziunilor să se trezească gradat în ființa dumneavoastră. Dacă vă doriți o împlinire spirituală mai mare, puneți-vă întrebarea: „Sunt eu suficient de atent la propria mea ființă în viața de zi cu zi?“

EMANAȚIILE ENERGETICE ÎI INFLUENȚEAZĂ PE TOȚI CEI DIN JUR

În India există convingerea că dacă într-un sat există un om sfânt, întregul sat beneficiază de pe urma sfințeniei acestuia. Dr. Patrick Tribble din Albany, California, povesteşte cum a observat el efectele energiei unei persoane asupra celor din jur:

„Am fost suficient de norocos să o cunosc pe pictorița Elizabeth Brunner, care a fost prietena unor lideri naționali precum Gandhi sau Nehru. Am fost acasă la ea când atinsese

vârsta de peste 80 de ani şi am rămas uimit să constat că avea o aură ce depăşea 120 de metri în jurul corpului ei fizic. I-am privit pe cei care veneau în vizită la ea şi am observat cum – prin simpla ei prezenţă – deveneau mai plini de iubire şi mai buni, chiar dacă în mod normal nu erau persoane cu un caracter prea elevat. Atât de mare era dăruirea ei în faţa lui Dumnezeu".

Mulţi dintre dumneavoastră au citit *Profeţiile de la Celestine* şi au simţit o mare energie. Unii au simţit probabil că Viziunile le sunt familiare. Un grad sporit de rezonanţă cu Viziunile arată că dumneavoastră aţi făcut deja pregătiri pentru marea schimbare de conştiinţă. Este însă nevoie de timp pentru a integra înţelegerea Viziunilor în structurile dumneavoastră actuale de valori.

Dacă simţiţi dorinţa de a vă aduce o contribuţie mai mare la bunăstarea celorlalţi prin viaţa şi opera dumneavoastră, înseamnă că emanaţi deja o vibraţie energetică ce contribuie la intensificarea noii gândiri. Cea mai bună contribuţie *sunteţi chiar dumneavoastră.* Orice om este o fiinţă care emană energie. De aceea, întrebaţi-vă: „Sunt eu o persoană pe care să o respect şi să o iubesc?"

CÂMPURILE ENERGETICE

Fotografiile misterioasei luminiscenţe care emană din frunze, din obiectele neanimate şi din degetele umane au permis confirmarea vizuală a aurei, despre care misticii au vorbit dintotdeauna. De pildă, mulţi cred că fotografia

Kirlian, numită astfel după cuplul de ruşi care au inventat procesul, arată tocmai acest câmp energetic. Prin anii '70, cercetările unuia din marii experți ai lumii în cristale, William A. Tiller de la Universitatea Stanford, au condus la o speculație potrivit căreia „radiația sau energia emanată dintr-o frunză sau dintr-un deget uman provine de fapt de la o structură *preexistentă formării materiei*... adică de la o substanță aflată pe un alt nivel de organizare, care poate produce o hologramă, o structură coerentă a energiei frunzei care reprezintă un câmp de forță capabil să organizeze materia astfel încât ea să ia forma acestei structuri fizice[10]".

„Cercetări care au cuprins mai mult de 1.700 de experimente au demonstrat că ADN-ul din celulele vii poate comunica cu celulele învecinate prin intermediul unei transmisiuni de energie sub forma luminii. Aceste rezultate indică faptul că celulele pot comunica reciproc și pe alte canale decât pe cele biochimice sau pe cele ale sistemelor circulator, nervos sau imunitar."

LEONARD LASKOW – *Vindecarea prin iubire*[11]

Odată cu fiecare nou deceniu al secolului XX, cercetările științifice care să demonstreze existența inefabilului continuă. Chiar dacă – deocamdată – aceste cercetări esoterice rămân la periferia vieții noastre, nu este exclus ca descoperirile lor să influențeze subconştientul colectiv (sistemul nostru de telecomunicații) şi să ajungă astfel la noi sub forma unor mesaje interioare. Aceste modificări subconştiente la nivelul înțelegerii noastre creează solul fertil în care pot prinde rădăcini Viziunile descrise de Manuscris.

ENERGIA RĂSPUNDE LA AŞTEPTĂRILE NOASTRE

Informaţiile par să vină întotdeauna atunci când avem nevoie de ele. Poate că informaţiile reprezintă un flux constant, iar intenţia noastră declanşează un proces de sortare a lor în funcţie de ceea ce avem nevoie. La fel ca şi funcţiile de pe tastatura unui computer (cum ar fi funcţia bold), intenţiile noastre selectează acele informaţii de care avem cu adevărat nevoie.

Pe măsură ce vibraţia noastră devine mai înaltă, aceste mesaje tind să curgă mai accelerat către noi. Atunci când ne folosim cu bună intenţie darurile şi capacităţile, lucrurile vin singure către noi.

Dacă nu aţi ajuns să experimentaţi încă acest flux informaţional, schimbaţi-vă intenţia şi cereţi să vi se arate calea personală. Aşteptaţi-vă ca în timpul zilei să întâlniţi oameni care să aibă mesaje relevante pentru nevoile dumneavoastră. Cu cât vă veţi racorda mai mult atenţia la acest fenomen, cu atât el va avea tendinţa să crească.

Gândiţi-vă la un proiect trecut care v-a făcut cu adevărat plăcere. Aţi simţit atunci mai uşor fluxul de energie? S-au integrat mai uşor piesele puzzle-ului? Au apărut ca din senin prieteni care au menţionat în treacăt exact acele surse de informaţii (cărţi etc.) de care aveaţi nevoie? De cele mai multe ori, drumul către integrare include o combinaţie între intenţiile conştiente şi atracţia subconştientă a informaţiilor.

Să spunem că v-aţi decis să creaţi un ambient mai frumos în camera dumneavoastră de meditaţie. V-aţi gândit că nişte plante în ghivece ar arăta frumos. Vă amintiţi că

aveți o prietenă care are o seră, așa că o sunați și o întrebați: „Barbara, știi cumva niște cărți bune despre cultivarea plantelor în ghivece?" Ea se entuziasmează de ideea dumneavoastră și începeți să faceți amândoi planuri despre niște *magenta bougainvillea* și *trellises* cu flori în culori roz și galben. Așteptările dumneavoastră cresc. Atenția dumneavoastră față de plante devine mult mai mare acum, iar ochii dumneavoastră se deschid față de grădini pe care nu le-ați băgat niciodată în seamă până acum. Când treceți pe lângă o farmacie, privirea dumneavoastră captează instantaneu plantele din fața acesteia. Cu o lună în urmă nu ați fi remarcat probabil nici măcar farmacia din colț, căci mintea dumneavoastră nu formulase o nevoie în acest sens. Apoi, când vă așteptați mai puțin, vecinii dumneavoastră se mută și vă lasă ghivecele lor. De ziua dumneavoastră, doi prieteni vă aduc un cadou mai puțin obișnuit: *geranium* și un lămâi în ghiveci. În sfârșit, vine un moment când priviți în jur și constatați că visul dumneavoastră, de a fi înconjurat de o sumedenie de flori și plante verzi în camera de meditație, s-a împlinit.

În mod similar, viața pe care o aveți la ora actuală nu este altceva decât imaginea completă a gândurilor dumneavoastră curente, a convingerilor și răspunsurilor venite din trecut.

CĂUTAREA MESAJELOR ÎN EVENIMENTELE ZILEI

Nimeni nu poate ști dinainte felul în care energia universală îi va prezenta un mesaj sau altul. Spre exemplu,

o femeie din grupul nostru a primit vestea că va fi numită directoarea unei clinici de psihiatrie, deşi lucrase la un spital numai şase luni. Ea a fost promovată înaintea altei persoane, care lucrase în clinica respectivă mai mult timp decât ea la spital; de aceea, ea a avut o criză momentană de anxietate, neştiind dacă să-şi asume sau nu această responsabilitate. Chiar în acel moment, o colegă de la fostul loc de muncă a sunat-o şi i-a spus că i-e dor de ea: „Nu ţi-am spus niciodată cât de mult am apreciat anul trecut aportul tău la crearea noului nostru program de lucru. Aş putea spune că ai creat o atitudine complet nouă faţă de muncă atâta timp cât ai stat aici. Îţi simţim cu adevărat lipsa".

Ea ar fi putut considera acest apel telefonic drept o simplă conversaţie prietenească, dar îl putea privi şi ca un semn de încurajare care îi spunea că se află pe calea cea bună, aşa că nu trebuie să-şi mai facă griji.

Experimental, timp de trei zile luaţi-vă la dumneavoastră jurnalul sau un carneţel şi notaţi în el toate mesajele sau lecţiile importante pe care le-aţi primit în întâlnirile dumneavoastră zilnice cu alte persoane sau la telefon. Veţi fi surprins(ă) de ceea ce veţi descoperi...

CAPCANE CARE GENEREAZĂ PIERDERI DE ENERGIE

Chiar dacă aţi început să vă accentuaţi atitudinile pozitive şi să folosiţi un limbaj pozitiv conştient, este posibil să mai experimentaţi încă pierderi de energie care

par să vă încetinească evoluția. Mânia, teama, resentimentele, frica de apropiere, scepticismul şi autovictimizarea, ca să nu mai vorbim de oboseala pură, fac parte din viața de zi cu zi a fiecăruia dintre noi. La început, atunci când vă deschideți față de o conştiință superioară, aceste stări pot fi experimentate mai frecvent şi mai intens.

De câteva ori, eroul din romanul nostru se simte epuizat, confuz, are dificultăți în a lua decizii, sau reacționează în fața mediului înconjurător cu teamă, anxietate şi neîncredere. Toate acestea sunt semne ale unor pierderi de energie. Orice om trece prin asemenea perioade. Ce este de făcut?

INTRAREA ÎN CONTACT CU PROPRIA ENERGIE EXACT AŞA CUM ESTE EA

Dacă experimentați un nivel energetic scăzut şi aveți nevoie de un impuls, începeți prin a intra în contact cu trupul dumneavoastră pentru a identifica exact ceea ce simțiți. De cele mai multe ori este util să scrieți în jurnal toate aceste lucruri. Una din femeile de la grupul nostru ne-a spus: „Ieri, am simțit la servici un atac de anxietate. Nu înțelegeam ce se petrece. Completam un formular la un birou străin şi nu puteam pleca imediat. Nu aveam la mine jurnalul, aşa că am început să scriu pe spatele dosarului pe care îl țineam în mână.

Mi-am dat seama că era vorba de o reacție emoțională exagerată la teama că nu voi şti să operez cu sistemul telefonic aflat pe acest birou şi că mă temeam că nu voi şti ce să fac dacă voi primi mai mult de două apeluri simultan.

O teamă încă şi mai profundă, aflată în spatele atacului de panică, se referea la faptul că nu voi face faţă acestei slujbe noi, că voi face greşeli şi voi fi concediată. M-am rugat ca telefoanele să nu sune toate odată, şi nu au sunat! Mi se pare că mi-au fost ascultate chiar şi rugăciunile cele mai mărunte".

RESPIRAŢI PROFUND

Indiferent unde ne-am afla, respiraţia noastră nu ne părăseşte niciodată. O metodă rapidă de calmare constă în conştientizarea timp de câteva minute a respiraţiei.

Dacă simţiţi o pierdere de energie, rămâneţi liniştit câteva momente şi imaginaţi-vă o coardă puternică ce porneşte de la baza coloanei dumneavoastră vertebrale şi se extinde până în centrul pământului. Mai departe, imaginaţi-vă că extrageţi energia atotputernică a pământului prin această coardă, până în centrul pieptului. În continuare, imaginaţi-vă că vi se deschide creştetul capului şi de acolo porneşte în sus o coardă argintie, care urcă spre cer. Lăsaţi energia cosmică vindecătoare să coboare prin această coardă până în centrul pieptului dumneavoastră, pentru a se uni acolo cu energia pământului. Foarte rapid, veţi experimenta o schimbare a vibraţiei energetice.

În alte momente vă puteţi simţi copleşit de energie, de pildă în timpul unei certe încinse. Dacă doriţi să vă calmaţi, puteţi trece într-o cameră alăturată sau într-un loc neutru, rămânând acolo câteva momente în linişte. Puteţi vizualiza

din nou coarda cea puternică ce face legătura cu centrul pământului. De această dată însă, lăsați excesul de energie să se scurgă prin coardă și să se întoarcă în pământ.

Maeștrii orientali au cultivat dintotdeauna manipularea energiei prin intermediul suflului, și există multe cărți foarte bune care descriu tehnici de *pranayama* și *chi kung*. Ar fi foarte util să practicați aceste exerciții.

Indiferent dacă este vorba de un exces sau de o pierdere de energie, o scurtă plimbare de 5-10 minute poate face minuni.

SCĂLDAREA ÎN LUMINĂ

Un exercițiu simplu pentru energizare sau pentru rezolvarea unei probleme constă în a vă imagina înconjurat de lumină. Această tehnică este foarte utilă și poate fi practicată în pauzele de la serviciu sau în orice alt loc în care nu atrageți atenția. Închideți ochii (eventual îi puteți acoperi cu palmele) și imaginați-vă o lumină strălucitoare care coboară în cascadă asupra dumneavoastră, învăluindu-vă. Scăldați-vă în această baie de lumină subtilă. Simțiți căldura și strălucirea ei. Imaginați-vă că întreaga cameră în care vă aflați este scăldată în această lumină. Timp de câteva minute, intensificați această imagine. Practicați de mai multe ori pe zi, timp de o săptămână, și urmăriți să vedeți dacă au apărut schimbări în ființa dumneavoastră și în ființa celor din jurul dumneavoastră. Și ei beneficiază de această lumină, chiar dacă nu sunt conștienți de acest lucru!

SINTEZA CELEI DE-A TREIA VIZIUNI

A Treia Viziune descrie o nouă viziune asupra universului, privit ca o energie dinamică. Privind lumea din jurul nostru, noi nu o mai vedem acum ca fiind alcătuită dintr-o substanță materială. Descoperirile fizicii moderne, coroborate cu afirmațiile dintotdeauna ale înțelepciunii orientale, ne-au convins că universul nu este altceva decât un vast câmp de energie, o lume cuantică în care toate fenomenele sunt interconectate și interdependente. Din înțelepciunea gândirii orientale am aflat că noi avem personal acces la această energie universală. O putem proiecta în afara ființei noastre, prin gândurile și intențiile pe care le emitem, influențând astfel propria noastră realitate și realitatea altora.

ALTE LECTURI RECOMANDATE

Tao al fizicii: o explorare a paralelelor care există între fizica modernă și misticismul oriental. Fritjof Capra, 1991.

Hiperspațiul: o odisee științifică prin universurile paralele, urzeala timpului și cea de-a zecea dimensiune. Michlo Kaku, 1994.

Secretele locurilor sacre antice: misterioasa moștenire a lumii. Paul Deveraux, 1992.

Grădina Findhorn. Comunitatea Findhorn, 1976.

Locuri sacre: o călătorie prin ținuturile sfinte. Sarah Osmen, 1991.

Pământul sacru. Courtney Milne, 1991.

STUDIUL INDIVIDUAL AL CELEI DE-A TREIA VIZIUNI

APRECIEREA FRUMUSEȚII

În următoarele două luni, faceți-vă un obicei din a vizita un parc, o biserică sau un templu (îndeosebi în perioadele în care acestea sunt goale și liniștite), ori un muzeu de artă. Cum vă simțiți acolo?

Timp de o seară pe săptămână, plimbați-vă pe o stradă care are grădini foarte frumoase. Păstrați starea respectivă de-a lungul întregii seri și nu vă uitați la televizor. Cum vă simțiți în ziua următoare? Comparați aceste experiențe cu energia pe care o simțiți atunci când vă aflați într-un supermarket aglomerat sau într-o stație de benzină.

Faceți-vă un obicei din a vă conecta la ceva frumos din natură în fiecare zi. Priviți o floare de foarte aproape.

CONECTAREA CU ENERGIA

Vizualizarea energiei în natură

Cât timp a trecut de când nu ați mai fost într-o pădure sau într-un parc? Unii oameni trăiesc lângă un râu, un lac sau pe malul oceanului, dar „nu au niciodată timp" să se ducă să le vadă. Stabiliți un anumit interval zilnic în care să vă bucurați de farmecul naturii.

Atunci când vă aflați în natură, puteți încerca experimentul făcut de eroul din roman. Așezați-vă confortabil

și focalizați-vă atenția asupra frumuseții formelor naturale, iar mai ales a copacilor sau plantelor. Există vreo plantă care vi se pare mai frumoasă decât celelalte?

Dacă doriți să încercați să vizualizați aura luminoasă din jurul unui copac sau al unei plante, momentele ideale sunt zorii zilei și asfințitul soarelui. Urmăriți marginile plantei cu privirea dumneavoastră periferică. Rămâneți tăcut și priviți această ființă vie în întreaga ei măreție. Inspirați frumusețea ei și umpleți-vă ființa cu ea. Sesizați cum corpul dumneavoastră se expansionează odată cu frumusețea care pătrunde în el. Imaginați-vă că între dumneavoastră și plantă există o legătură. Simțiți energia ei vie. Continuați să absorbiți această energie, privind-o lateral până când sesizați o bandă de lumină albăstruie. Chiar dacă nu o vedeți, pretindeți că ați văzut-o pentru o clipă.

Vizualizarea energiei palmelor

Pentru a vedea câmpul energetic al propriilor palme, încercați următorul exercițiu. Așezați-vă confortabil, într-o poziție în care puteți vedea în fața ochilor cerul albastru de deasupra capului. Atingeți vârfurile arătătoarelor, astfel încât cerul albastru să se vadă pe fundal. În continuare, separați vârfurile degetelor la circa 2-3 centimetri și priviți zona dintre ele. Apropiați și depărtați degetele. Folosiți-vă privirea periferică (nu priviți direct), astfel încât degetele să apară ușor încețoșate. Între degete, veți vedea ceva asemănător cu niște valuri de fum sau cu o ceață.

Puteți trece apoi la vizualizarea întregii palme sau a antebrațelor.

Vizualizarea energiei din jurul oamenilor sau al plantelor

Vizualizarea câmpurilor energetice este mai ușoară dacă priviți obiectele respective cu privirea periferică (fără să vă concentrați direct pe forma lor). Executați acest exercițiu într-o cameră cu o lumină difuză. Plasați obiectul sau persoana al căror câmp energetic doriți să-l vizualizați în fața unei lumini puternice, sau al unui fundal perfect negru. La fel, puteți privi conturul unui prieten așa cum apare el pe fundalul cerului, încercând să vizualizați banda de lumină care îi înconjoară trupul. Folosiți privirea periferică.

Simțiți energia mâinilor

Frecați rapid palmele timp de două minute. Apropiați apoi palmele în formă de cupă și sesizați senzația de furnicături care umple spațiul dintre ele. Apropiați și îndepărtați ușor palmele. Imaginați-vă că în spațiul dintre ele există o sferă de lumină. Simțiți prezența și densitatea acesteia pe măsură ce apropiați sau îndepărtați palmele. Direcționați prin concentrare mentală această energie către una din zonele corpului și lăsați-o să vă energizeze sau să vă vindece.

CONSTRUIREA UNUI CÂMP ENERGETIC ACASĂ

De îndată ce ați început să deveniți conștient de nivelele energetice din corpul dumneavoastră, vă veți putea modifica

nivelul de vitalitate în funcție de necesitatea din momentul respectiv. Elevarea energiei nu este un proces complicat și nu vă costă nimic. Energia sporește întotdeauna atunci când sunteți în întregime prezent, când nu trăiți nici în trecut nici în viitor. Aspectul cel mai important constă în focalizarea atenției asupra clipei prezente. Încercați una din următoarele metode:

- Respirați conștient și direcționați energia către toate părțile corpului dumneavoastră.
- Practicați o ședință de *asana*-e (de Yoga) timp de 15 minute.
- Ascultați o casetă cu muzică ce include sunete din natură sau ritmuri de tobe.
- Apreciați frumusețea unui buchet de flori.
- Practicați grădinăritul.
- Admirați o priveliște din fața casei dumneavoastră sau din vecinătate.
- Meditați și liniștiți-vă mintea, apoi scăldați-vă în lumina interioară.
- Dansați.

AMPLIFICAREA NIVELULUI ENERGETIC LA SERVICIU

- Centrați-vă. Imaginați-vă că sunteți conectat la energia pământului și a cerului. Scăldați-vă în lumina interioară.
- Păstrați pe birou anumite obiecte încărcate cu semnificație, precum anumite postere sau fotografii, sau planșe cu afirmații pozitive ori cu citate spirituale.

• În timpul pauzei de prânz, faceți o plimbare. Focalizați-vă atenția asupra lucrurilor frumoase din preajmă, asupra unei fântâni, a unei sculpturi, a unui parc.

• La fiecare două ore, îngăduiți-vă cinci minute de *asana*-e.

• Udați o plantă și ascultați sunetul produs de apa care curge.

• Păstrați flori proaspete pe birou și inspirați-vă cu frumusețea lor timp de câteva minute.

• Ascultați o casetă cu sunete din natură (dacă este posibil).

„Dacă aveți intenția să transferați asupra altei persoane energia iubirii, este imposibil să dați greș... căci în regatele subtile, intenția este sinonimă cu acțiunea."

LEONARD LASKOW – *Vindecarea prin iubire*[12]

GRUP DE STUDIU PENTRU CEA DE-A TREIA VIZIUNE

Ședința 6

2 ore și 30 de minute

Scopul ședinței: de a vedea cum înțeleg ceilalți cea de-a Treia Viziune, și de a lucra cu energia.

Pregătire: rugați pe cineva să aducă un obiect care să exprime frumusețea naturală, eventual un buchet de flori, o plantă în ghiveci, un vas cu fructe, sau orice alt obiect natural cu o formă deosebită.

Introducerea

Acordați fiecărui membru al grupului câteva minute pentru a relata ultimele revelații, coincidențe sau gânduri nelămurite care i-au rămas de săptămâna trecută. Energia grupului trebuie focalizată exclusiv asupra împărtășirii unor aspecte specifice legate de Viziuni.

Exercițiul 1. Discuții despre cea de-a Treia Viziune

Scop: descoperirea convingerilor pe care le avem la ora actuală în legătură cu această Viziune; ascultarea felului in care o înțeleg ceilalți.

Timp: 30 de minute

Linii directoare: rugați pe cineva să citească cu voce tare sinteza celei de-a Treia Viziuni de la pagina 97 a acestui capitol (până la secțiunea „Conștiința celulară“). Începeți apoi discuțiile, abordând următoarele subiecte:

- Ce a simțit fiecare membru atunci când a citit acest capitol din *Profețiile de la Celestine?*
- Câți dintre membrii grupului se simt sceptici în ceea ce privește această idee? De ce? Câți au acceptat imediat acest capitol? De ce?
- A văzut cineva energia? Cum s-a întâmplat?
- A văzut cineva aceste câmpuri energetice pe când era copil?
- Ce fac membrii grupului pentru a-și ridica nivelul energetic atunci când sunt acasă? Dar la serviciu?

- Câți dintre membrii grupului se plimbă în natură?
- Ce cărți și ce informații suplimentare au ceilalți în legătură cu natura energiei și cu felul în care poate fi aceasta manipulată?

După ce discuția se epuizează, puteți trece la exercițiul următor.

Notă: exercițiul care urmează, de apreciere a frumuseții, poate da rezultate mai bune dacă este practicat pe fundalul unei muzici adecvate, evocatoare, sau cu sunete din natură, precum valurile oceanului sau ciripitul păsărelelor.

Exercițiul 2. Practica aprecierii frumuseții

Scop: a) acela de a practica focalizarea atenției asupra lucrurilor din fața noastră; b) de a ne conecta la frumusețe și de a ne eleva conștiința pe un nivel superior, intensificând astfel legătura noastră cu energia spirituală; c) de a stimula capacitatea noastră de a vedea energia; d) de a remarca felul în care noi proiectăm propriile noastre calități asupra obiectelor exterioare.

Timp: aproximativ 5-10 minute de observare, 10 minute pentru notarea în jurnal și 20 de minute pentru relatarea experiențelor noastre în cadrul grupului.

Linii directoare:

Pasul 1: așezați unul din obiectele frumoase aduse în centrul grupului, astfel încât toată lumea să-l poată vedea cu ușurință.

Pasul 2: rugați un voluntar să ghideze meditația grupului, citind următorii pași pe măsură ce meditația avansează. Începeți cu o scurtă meditație de relaxare (așa cum a fost descrisă la pagina 88) pentru a armoniza energia grupului.

Pasul 3: după relaxare, focalizați-vă atenția asupra obiectului adus.

Pasul 4: conștientizați eleganța formei sale, intensitatea culorilor, nuanțele luminoase ale suprafeței și prezența specifică a obiectului. Ce anume conferă acestui obiect unicitate?

Pasul 5: sorbiți esența acestui obiect. Inspirați calitățile sale pozitive, ca și cum le-ați putea absorbi în ființa dumneavoastră.

Pasul 6: priviți cele mai mărunte detalii și remarcați felul în care contribuie ele la imaginea de ansamblu. Priviți acum întregul obiect și sesizați măreția lui, oricât de mărunt și de subtil ar părea el. Practicați o vreme această trecere de la mic la mare. Încercați apoi să vizualizați obiectul ca fiind uriaș, de dimensiunile camerei în care vă aflați. Reveniți apoi la dimensiunea sa normală.

Pasul 7: aplicați privirea periferică și încercați să vizualizați o strălucire în jurul obiectului. Puteți vedea o radiație în jurul său?

Pasul 8: în final, puneți-vă întrebarea: „Ce asemănare există între mine și acest obiect?"

Pasul 9: după câteva minute de observare a obiectului, încheiați exercițiul, atunci când energia dumneavoastră vă comunică faptul că a sosit timpul. Notați în jurnal *cele mai importante aspecte* pe care le-ați remarcat în legătură cu

obiectul. Notați de asemenea răspunsul dumneavoastră la întrebarea: „Ce asemănare există între mine şi acest obiect?"

Pasul 10: toți membrii grupului își relatează pe rând observațiile, sentimentele și ceea ce au notat în legătură cu obiectul. *Remarcați faptul că o bună parte din percepția frumuseții obiectului reflectă calitățile pe care le posedă deja persoana în cauză.*

Exercițiul 3. Alimentația conștientă

Scop: conştientizarea faptului că alimentele înseamnă ceva mai mult decât nişte substanțe nutritive; focalizarea atenției asupra experiențelor simple ale vieții şi asupra beneficiilor pe care ni le aduc ele.

Timp: circa 5 minute pentru a mânca ceva şi 10 minute pentru a împărtăşi experiența cu ceilalți.

Linii directoare:

Pasul 1: dați fiecărui membru al grupului câte o portocală şi câte un şervețel.

Pasul 2: mâncați portocala și remarcați mirosul, textura, savoarea și energia sa, precum și sunetele pe care le scoateți atunci când mâncați. Umpleți-vă cu energia fructului.

Pasul 3: relatați celorlalți ce anume ați învățat din această experiență.

Exercițiul 4. Aprecierea reciprocă

Scop: de a practica vizualizarea frumuseții şi energiei într-o altă persoană.

Timp: circa 10 minute

Linii directoare: puteți pune pe fundal o casetă cu o muzică liniștitoare, și puteți reduce intensitatea luminii. Membrii grupului se așază pe perechi, unul în fața celuilalt, astfel încât cel puțin unul să fie așezat pe un fundal întunecat. Păstrați tăcerea în timpul întregului proces. O persoană va semnala scurgerea a 7-8 minute, pentru ca toată lumea să aibă timp să revină la normal.

Pasul 1: începeți prin a vă focaliza atenția asupra unicității persoanei din fața dumneavoastră. Apreciați-i ființa, frumusețea personală.

Pasul 2: imaginați-vă că trimiteți o energie luminoasă dinspre dumneavoastră către persoana din față, scăldând-o în lumina ei caldă și strălucitoare.

Pasul 3: focalizați-vă atenția asupra calităților unice ale persoanei în cauză și continuați să o vizualizați ca pe o ființă de lumină, frumoasă și strălucitoare.

Pasul 4: după 7-8 minute, încheiați exercițiul și mulțumiți-i celuilalt.

Pasul 5: fiecare membru al grupului trebuie să descrie ce s-a petrecut în timpul acestei experiențe.

Finalul ședinței

Solicitări de sprijin. Trimiterea energiei către celelalte persoane.

Continuarea studiului

Cei care doresc acest lucru pot practica Studiul Individual pentru vizualizarea energiei plantelor sau persoanelor.

APLICAREA CELEI DE-A TREIA VIZIUNI ȘI AMPLIFICAREA BENEFICIILOR EI

- În această săptămână, petreceți mai mult timp într-un mediu natural.
- Practicați focalizarea atenției asupra unei plante, cel puțin o dată în timpul acestei săptămâni, și imaginați-vă o bandă de lumină în jurul ei.
- Urmăriți să vă înfrumusețați mediul în care trăiți.
- Remarcați schimbările energetice care se produc în ființa dumneavoastră în fiecare zi și practicați cel puțin o dată elevarea conștientă a energiei.
- Aplicați vizualizarea frumuseții la prietenii dumneavoastră, la familia și colegii dumneavoastră de muncă.

CAPITOLUL 4

LUPTA PENTRU PUTERE

Lăsând în spate frumusețea izolată din Viciente Lodge, eroul nostru și Will călătoresc prin munți, continuându-și aventura pe culmile cele mai înalte. „Fii conștient, îi spune Will, căci de acum înainte coincidențele se vor petrece cu regularitate și va trebui să privești cu cea mai mare atenție evenimentele". Cei doi se opresc peste noapte și asistă la o scenă de familie în timpul cinei. Chiar în clipa în care aventurierul nostru meditează asupra ideii că energia trece de la unii la ceilalți, el și Will se întâlnesc cu un psiholog care studiază conflictele interumane. În timp ce experimentează direct transferul de energie, eroul nostru se simte atras de Marjorie, o cercetătoare de la Viciente, și este interogat de Jensen, un arheolog aflat și el în căutarea Manuscrisului. Aflat sub influența lui Jensen, el devine confuz și nu știe ce să facă în continuare. Will apare la timp pentru a-i retrezi entuziasmul pentru descoperirea restului Manuscrisului.

A PATRA VIZIUNE

Cea de-a Patra Viziune susține că oamenii se află într-o competiție unii cu ceilalți, pentru captarea energiei. Noi facem acest lucru inconştient la fiecare contact pe care îl avem cu ceilalți. Observând interacțiunile dintre noi şi ceilalți, noi putem deveni conştienți de această competiție şi putem începe să înțelegem natura latentă a conflictelor interumane. Pe măsură ce vom deveni din ce în ce mai conştienți, vom începe să realizăm şi faptul că energia dobândită în acest fel nu durează niciodată prea mult. O conştientizare încă şi mai plenară ne permite să înțelegem faptul că adevărata energie pe care o căutăm noi provine dintr-o sursă universală. Noi nu avem nevoie să o luăm de la alții.

Această obişnuință începe să dispară pe măsură ce ajungem să conştientizăm din ce în ce mai plenar tendința noastră de a-i controla pe ceilalți, de a-i submina, de a emite presupuneri şi de a le face plăcere altora.

LUPTA PENTRU PUTERE

Lupta noastră pentru putere începe odată cu primele strigăte pe care le scoatem după naştere şi prin care ne anunțăm intrarea în această lume. Instinctul nostru de supraviețuire este dublat de o nevoie psihologică şi spirituală pentru securitate, intimitate, bunăstare financiară, apartenență la un grup, recunoaştere individuală şi control asupra propriei

noastre vieți. Păstrarea echilibrului între aceste nevoi stă la baza tuturor acțiunilor pe care încercăm să le realizăm în această lume. Atunci când una din aceste nevoi nu este împlinită, noi ne focalizăm de regulă întreaga energie pentru împlinirea ei.

„Nevoia de control și dependența de dominare nu are altceva la bază decât căutarea universală a evitării vidului interior. Din cauza puterii sale și întrucât stă la baza tuturor dependențelor nesănătoase, ea și-a căpătat reputația de Marea Dependență."

PHILIP KAVANAUGH – *Suprema dependență*[13]

PRIMII ANI AI COPILĂRIEI

Necesitatea „de a deține controlul" pentru a-ți menține propria energie începe încă din copilărie. Copiii depind de adulți pentru supraviețuire și își creează căi specifice de dobândire a energiei din sistemul familial. Dobândirea unei cantități suficiente de iubire pentru a ne simți în siguranță și a unei recunoașteri suficient de mari pentru a ne crea o identitate este crucială pentru dezvoltarea noastră. Anne Frank, care a descris o asemenea percepție despre viața ei familială în lucrarea: *Anne Frank: jurnalul unei tinere fete,* și-a exprimat astfel sentimentele față de echilibrul de putere dintre ea, sora ei, Margot, și tatăl lor:

Cu tata lucrurile stau altfel. Dacă mi-o dă pe Margot drept exemplu, dacă aprobă ceea ce face, dacă o laudă sau

o mângâie, ceva mă roade în interior, căci îl ador pe tata. El este modelul meu. Nu iubesc pe nimeni din această lume, cu excepția lui. El nu-şi dă seama că o tratează pe Margot altfel decât pe mine. Pentru el, Margot este cea mai drăguță, cea mai dulce, cea mai frumoasă fată din lume. Pe de altă parte, cred că am şi eu dreptul să fiu luată în serios. Eu am fost dintotdeauna oaia neagră a familiei, cea care nu face niciodată nimic bun. Am plătit întotdeauna dublu pentru greşelile mele, pe de o parte prin pedepsele pe care le-am suportat, iar pe de altă parte prin suferința pe care am simțit-o în inima mea. Favorurile aparente de care mă bucur la ora actuală nu mă mai satisfac. Aştept altceva de la tata, dar el nu este capabil să-mi ofere aşa ceva... Eu tânjesc după iubirea adevărată a tatălui meu; nu numai pentru că sunt copilul lui, ci şi de dragul propriei mele ființe, al celei care sunt, Anne.

Relatarea lui Anne descrie perfect starea tuturor copiilor care trăiesc rivalitatea, competiția, imposibilitatea de a-i fi pe plac celui pe care îl iubesc şi sentimentul de invizibilitate. Toate aceste dureri timpurii, toate aceste umilințe, abuzuri, neglijări, temeri, senzații de a fi abandonat şi stări de vinovăție stau la baza luptei noastre pentru control. Noi creştem şi ne transformăm în adulți, dar purtăm tot timpul cu noi aceste drame timpurii, care structurează în noi tipare energetice orientate către competiție şi către dorința de a fi învingători cu orice preț (aceste „strategii de control" vor fi discutate în capitolul 6).

VIAŢA DE ZI CU ZI ESTE UN SCHIMB DE ENERGIE

Aşa cum explică Viziunile 3 şi 4, schimbul de energie este atât de constant şi de omniprezent încât am ajuns să nu ne mai dăm seama de el decât atunci când energia noastră scade sau creşte foarte mult. Unul din modelele cele mai reuşite care descriu schimbul de energie este cel introdus în anii '60 de Eric Berne într-un sistem pe care l-a numit *analiza tranzacţională.*

Analizând tranzacţiile dintre oameni, Berne şi alţi cercetători au identificat felul în care fiecare om se luptă pentru captarea atenţiei celorlalţi. În terminologia tranzacţională, sentimentele pozitive sau atenţia acordată de ceilalţi sunt numite *mângâieri.* Pe măsură ce creştem, atenţia pozitivă (sau mângâierile) ne ajută să ne construim un simţ al identităţii, al convingerii că totul este în regulă cu noi, că avem o valoare intrinsecă şi un anumit rol important în felul în care merg lucrurile. Noi învăţăm odată cu limba maternă şi limbajul interacţiunii sociale. Aceste instrumente ne ajută să oferim şi să receptăm energie fără să ne gândim prea mult la acest mecanism, căpătând astfel tendinţa să devenim dependenţi de tehnicile particulare pe care le-am aplicat în familia noastră pe vremea când eram copii. Iată ce scrie Berne în această direcţie:

> Noi începem să ne asumăm anumite poziţii şi atitudini, care devin apoi fixe, la vârste uimitor de fragede, încă din primul sau din al doilea an

de viață... Examinând atitudinea unui individ, nu este deloc greu să deduci ce fel de copilărie a avut. Dacă nu intervine nimic sau nimeni din exterior, el își va petrece restul vieții stabilizându-și această atitudine interioară și încercând să rezolve acele situații care o amenință: fie prin evitarea lor, fie prin respingerea anumitor elemente sau prin manipularea lor provocatoare, astfel încât să fie transformate din amenințări în justificări[14].

PIERDEREA LICITAȚIEI PENTRU ATENȚIA CELORLALȚI

În primii ani ai copilăriei noi nu dispunem de prea multe mecanisme de apărare ale egoului care să ne permită să înțelegem sau să respingem efectele faptului că nu suntem băgați în seamă, că suntem ridiculizați sau criticați. Pe măsură ce creștem, toate aceste experiențe negative acumulate ne influențează autoevaluarea și așteptările noastre din partea lumii exterioare. Noi purtăm în interiorul nostru un deficit de iubire și o dorință naturală de a îl compensa luând energie de la alții.

Spre exemplu, poate că vă mai amintiți o experiență când vă aflați într-un grup în care conversația era foarte alertă. Ați așteptat atunci ocazia să luați cuvântul și să spuneți o istorie, dar chiar în momentul în care ați început să povestiți, conversația s-a reluat ca și cum nici nu ați fi fost de față. V-ați întors atunci cumva către cineva de care

vă simțeați mai apropiat, pentru a vă ascunde stânjeneala? În caz afirmativ, ceea ce ați făcut a fost de fapt încercarea de a vă agăța de energia sa pentru a recupera pierderea energetică suferită odată cu pierderea cuvântului, prin captarea atenției sale. Ce s-a întâmplat însă atunci când persoana respectivă s-a întors rapid la conversația generală, pe care a considerat-o mai interesantă decât ființa dumneavoastră, făcându-vă să vă simțiți pentru a doua oară ignorat, odată de grupul mare, iar apoi de ea? Ce s-a întâmplat cu energia dumneavoastră atunci când ați realizat că nimeni nu vă ascultă? Probabil că v-ați simțit golit, sau chiar invizibil. Poate că v-a întărit convingerea de a sta deoparte și de a vă interioriza încă și mai tare, pentru a nu fi rănit din exterior, sau poate că ați răspuns într-o manieră mai agresivă, cerând recunoașterea grupului. În funcție de felul în care v-ați privit în acel moment, fie v-ați învinuit singur pentru lipsa dumneavoastră de personalitate, fie i-ați respins instantaneu pe ceilalți pentru lipsa lor de sensibilitate.

Conștientizarea felului în care ne tratăm *singuri* ne poate ajuta să ne asumăm responsabilitatea pentru rolul care ne revine într-un schimb energetic negativ.

„Adevărata individualitate apare odată cu căutarea răspunsurilor înlăuntrul nostru, când încetăm să-i mai condamnăm pe ceilalți pentru propriile noastre sentimente și când ajungem să ne bazăm numai pe noi înșine, pe emoțiile și intuițiile noastre."

PHILIP KAVANAUGH – *Suprema dependență*

STĂRILE EGOULUI

Aşa cum vom vedea atunci când vom studia cea de-a Şasea Viziune, stările fixate ale egoului generează în noi o strategie comportamentală recurentă numită *strategia de control.* Aceste stări descriu trei atitudini importante, numite de Berne în best-seller-ul său, *Jocurile adulților:* starea de Părinte, starea de Copil şi starea de Adult. Starea de Părinte corespunde scenariilor de control ale "Intimidatorului" şi „Interogatorului", care sunt cele mai agresive tipologii. Starea de Copil corespunde scenariilor de control ale „Bietului de mine" şi „Distantului", care sunt tipologii mai pasive. Dacă este amplificată şi ajunge să includă legătura cu Sinele superior, starea de Adult corespunde creşterii sincrone, care este cea mai înaltă dintre toate. Conştientizarea acestor stări ale egoului ne permite să înțelegem mai bine complexitatea interacțiunilor dintre noi.

STAREA DE PĂRINTE

În viziunea lui Berne, starea de Părinte este alcătuită din acele comportamente, atitudini şi valori pe care copilul le-a văzut la părinții lui sau la alți adulți. Atunci când comunică, indivizii de acest fel par critici, rigizi, profesorali, sau excesiv de protectori şi salvatori. Ei vor *să simtă* că dețin controlul, aşa că încearcă să îi controleze pe alții.

Într-o luptă pentru putere, nu este exclus să vă descoperiți Părintele critic din interiorul dumneavoastră, foarte ocupat cu convingerea celuilalt că greşeşte. Acest

gen de comportament seamănă cu cel al părinţilor sau le reflectă valorile. Spre exemplu, dacă aveţi o stare psihică din tipologia Părintelui şi vă aflaţi într-o luptă pentru putere cu soţia, o puteţi hărţui cu afirmaţii de genul: „Iarăşi ai lăsat uşa de la noptieră deschisă! Nu poţi fi şi tu mai organizată?“ Chiar şi dumneavoastră vă puteţi mira: „Doamne, parcă l-aş auzi pe tata!“ În stările de tip Părinte, expresii precum „tu întotdeauna“ sau „tu niciodată“ vă pot avertiza că folosiţi *în prezent* vechile structuri *din trecut.* Dacă vă auziţi criticând greşelile altora, cel mai bine este să vă detaşaţi pentru o clipă şi să urmăriţi ce se petrece în interiorul fiinţei dumneavoastră. Nu cumva simţiţi nevoia să controlaţi pe cineva, sau să dobândiţi nişte energie?

STAREA DE COPIL

Berne defineşte această stare ca fiind acea parte familiară a fiinţei umane care se simte la fel ca atunci când omul era copil. Cei care trăiesc asemenea stări îi manipulează pe ceilalţi dintr-o postură de slăbiciune, vinovăţie sau iresponsabilitate. Asemenea oameni doresc întotdeauna *acum* tot ceea ce doresc, dar pornesc întotdeauna de la premisa că dorinţele lor trebuie împlinite de altcineva, grăbindu-se să-i învinovăţească pe aceştia pentru neîmplinirea lor.

STAREA DE ADULT

Cea de-a treia stare a egoului pe care o defineşte analiza tranzacţională este aceea de Adult. Ori de câte ori

ne folosim de capacitatea noastră de a strânge informații dintr-o varietate de surse, când examinăm mai multe opțiuni posibile și când facem alegeri pornind de la informațiile curente de care dispunem, noi acționăm conform tipologiei Adultului. Ne aflăm atunci în starea de *aici și acum.* Suntem conștienți de sentimentele noastre și știm precis că avem mai multe opțiuni la dispoziție. Dorim să ne asumăm riscuri, pornind de la cele mai bune informații de care dispunem la momentul respectiv. Chiar dacă ținem uneori seama și de opinia altora, decizia finală o luăm numai în funcție de noi înșine. Putem asculta alte opinii fără să ne simțim amenințați și fără să cădem în acea postură rigidă în care nu avem de ales decât ori să învingem, ori să pierdem. Rămânem în contact cu propriile noastre sentimente și le exprimăm cât mai corect cu putință, știind că cu cât suntem mai deschiși față de evenimente, cu atât mai multe ni se vor revela. Starea de Adult reprezintă capacitatea egoului de a se conecta la calitățile intuiției și ale ghidării interioare.

LUPTELE PENTRU PUTERE ȘI STĂRILE EGOULUI

Luptele iraționale pentru putere au loc întotdeauna atunci când ne trezim că pierdem energie din cauza manipulării atenției noastre de către altcineva, situație în care luptăm pentru a obține controlul.

Pentru a scăpa de nevoia controlului, cea mai bună cale constă în a ne focaliza atenția asupra sentimentelor noastre în momentul în care ne simțim dominați sau cuprinși de anxietate. Nu este nevoie să-i analizăm pe ceilalți sau să

încercăm să-i schimbăm. Tot ce trebuie să facem este să ne punem întrebarea: „Ce simt eu în clipa aceasta? De ce am nevoie?“ De îndată ce intrăm în rezonanță cu sinele nostru interior și cu sentimentele noastre cele mai profunde, căpătăm acces la starea de adult – în care putem fi de acord asupra dezacordului care există între noi, și în care nu simțim neapărat nevoia de a învinge – după care ne putem transfera atenția asupra racordării la sursa universală de energie.

Urmăriți să deveniți conștienți de interacțiunile dumneavoastră zilnice. Conștientizați din ce stare lăuntrică aveți tendința să comunicați: aceea de Părinte, de Copil sau de Adult?

Remarcați diferența între calitatea energiei pe care o manifestă la locul de muncă colegii dumneavoastră, șefii și subalternii dumneavoastră. Cât de autentic vă comportați aici? Aveți tendința să vă supraevaluați energia, sau dimpotrivă, să v-o blocați, în prezența altor persoane? Alături de cine rămâneți în starea de Adult cea mai mare parte a timpului?

„... Cea mai sigură cale de a înnebuni constă în a ne amesteca în treburile celorlalți, și cea mai rapidă cale pentru a ne însănătoși și pentru a redeveni fericiți constă în a ne vedea de treburile noastre.“

MELODY BEATTIE – *Renunțarea la co-dependență*[15]

JOCURILE ADULȚILOR

Atunci când anumite structuri comportamentale sunt folosite într-o manieră repetitivă, ele devin un fel de jocuri

pentru adulți. Dr. Berne afirma că variațiile în încercarea de a atrage atenția asupra noastră sunt nesfârşite. În aceste jocuri putem descoperi declarația de război descrisă în cea de-a Patra Viziune. Chiar şi fără o analiză profundă a regulilor acestor jocuri, simplul lor nume descrie suficient de clar acele situații cu care ne-am confruntat cu toții în cadrul familiilor noastre, cu prietenii şi cu colegii de muncă. De pildă, un joc clasic de tip „interogator/distant" constă în afirmații de genul „nu vrei să – ba da, dar". În acest gen de conversații, persoana care joacă rolul lui „da, dar" ascultă argumentele celuilalt, dar găseşte ceva greşit în fiecare afirmație a sa, păstrând astfel orientarea fluxului energetic către el prin faptul că rezistă în fața tuturor sugestiilor sau soluțiilor pe care i le oferă celălalt pentru problema sa. Când persoana de tip „da, dar" îl goleşte pe celălalt de toate soluțiile sale, ea are posibilitatea să continue jocul cu altcineva, sau să reînceapă jocul cu aceeaşi persoană, mai târziu, abordând o altă problemă.

Un joc popular din categoria „bietul de mine" descris de Berne este „Iată cât de mult m-am străduit". Acest joc este preferatul celor aflați într-o stare de Copil, întrucât le amplifică neajutorarea şi fuga de responsabilități. Asemenea persoane mențin cursul energetic orientat către ei făcând câte ceva din sarcinile care le revin – eventual la locul de muncă –, dar numai atât cât să nu fie complet respinşi de ceilalți sau dați afară.

„Dacă n-ai fi fost tu" este un joc care poate fi jucat în multe situații, în cuplu, de către adolescenți, de către alcoolici sau în lupta pentru carieră. El asigură un control deosebit

asupra fluxului energetic prin crearea unor situații de vinovăție, astfel încât cei vinovați să trimită energie către cel care le-a creat starea respectivă. La baza acestui joc stă fobia în fața asumării riscului sau a schimbării, teamă mascată prin acuzarea celuilalt că îți stă în cale. Spre exemplu, una din membrele grupului nostru, Gloria, o femeie de 56 de ani, acuza tot timpul sănătatea precară a soțului pentru faptul că o silea să stea acasă și să nu lucreze, dar în profunzimea ființei ei ea era îngrozită la gândul că trebuie să concureze pe piața muncii pentru a-și găsi un loc de muncă.

CÂND OAMENII NE OFERĂ VOLUNTAR DIN ENERGIA ȘI PUTEREA LOR

În *Profețiile de la Celestine,* eroul nostru se întâlnește din nou, pe neașteptate, cu Marjorie, una din cercetătoarele de la Viciente Lodge. Stând de vorbă într-o cafenea, el se trezește că vorbește plin de avânt cu ea. Energia pe care i-o transferă ea îl face să se simtă mai puternic și mai viu. În acest punct al evoluției sale, întâlnirea dintre cei doi demonstrează felul în care poate curge energia între două sau mai multe persoane. Mai târziu, el este avertizat că dacă cele două persoane nu rămân centrate, acceptându-și reciproc energia, dar fără să depindă de ea, între ei poate apărea o relație de dependență.

Conștientizarea felului în care ne căutăm energia reprezintă primul pas către afirmarea propriei noastre puteri.

Echilibrul este restaurat însă abia după ce încetăm să-i mai golim pe alții de energie în propriul beneficiu şi când începem să privim în interiorul nostru pentru a găsi acolo legătura cu spiritul.

RENUNȚAREA LA NEVOIA DE CONTROL

Printr-o coincidență, tocmai când scriam acest capitol, am stat de vorbă cu un actor, la o săptămână după ce fusese angajat pentru un nou serial de televiziune. Tocmai terminase de citit *Profețiile de la Celestine* şi a dorit să ne împărtăşească ce a învățat el din renunțarea la nevoia de control.

„Atunci când particip la o audiție, sunt dureros de conştient de felul în care energia mea este afectată de celelalte persoane. Este atât de uşor să îți pierzi energia. O observație mai aspră, sau chiar o simplă privire pot fi suficiente pentru a te prăbuşi. Audițiile sunt locuri în care ți se pare că toată lumea critică pe toată lumea, dar mai ales pe tine". De data aceasta, se pare însă că lucrurile aveau să evolueze diferit.

„Tocmai citisem *Profețiile de la Celestine,* aşa că m-am hotărât să merg la audiție cu o atitudine diferită. De regulă, când intru în sală, încerc să-mi adun toată încrederea în sine şi mă forțez să fiu cât mai curajos. Nu reuşesc însă să fiu deloc natural.

De data aceasta m-am decis să las lucrurile să curgă de la sine, ca să văd ce se întâmplă. Am intrat într-o stare de deschidere şi de pace interioară, hotărât să nu mă las afectat de nimic, ci să fiu eu însumi".

L-am întrebat atunci dacă fusese interesat dintotdeauna de ideile metafizice sau spirituale.

„Deloc. Am fost întotdeauna un sceptic, dar cineva mi-a dat cartea, şi după ce am citit-o, mi-am schimbat complet percepţia asupra audiţiei în cauză". Cum a mers?

„Ei bine, m-am simţit dintr-o dată foarte deschis. Am privit întreaga situaţie ca pe un mister pe punctul de a mi se revela, şi nu ca pe o experienţă traumatizantă, gata să se sfârşească cu o dezamăgire. Mi-am propus să dau tot ce e mai bun în mine. A fost una din cele mai bune audiţii din viaţa mea, şi am ştiut că am obţinut slujba înainte de a pleca acasă".

Ne-a mai spus: „Am experimentat ceva cu totul deosebit deoarece nu am mai conştientizat toate acele critici şi bârfe. Cred că deschiderea şi starea mea de pace interioară au creat sentimente asemănătoare şi în ceilalţi. Am constatat cu toată claritatea că ceea ce pleacă de la mine se întoarce înapoi. Acum, îmi pot schimba foarte rapid percepţia, de pildă dacă privesc un copac de pe marginea drumului. Când văd frumuseţea copacului, îmi dau seama cât de superbă este realitatea care mă înconjoară, iar starea mea mentală se schimbă instantaneu".

De îndată ce renunţăm la control ca la singura cale de a ne manifesta, viaţa noastră se deschide într-o manieră miraculoasă. Dacă lăsăm universul să ne ghideze, misterul reintră în viaţa noastră, iar noi ne simţim dintr-o dată mai vii. Deşi nu orice rezistenţă şi nu orice luptă este neapărat „ceva rău", întrucât ne oferă posibilitatea să conştientizăm ce anume trebuie schimbat în viaţa noastră, există totuşi un mod de viaţă mai armonios.

Una din cele mai faimoase autoare în domeniul literaturii referitoare la transformarea ființei este Shakti Gawain. Iată cum își relatează ea propria sa călătorie în lucrarea *Viața în lumină:*

> Am renunțat în cele din urmă să mai încerc să-mi controlez propria viață, să fac astfel încât lucrurile să se petreacă așa cum doream eu. Am început să practic abandonarea în fața universului, pentru a afla ce dorea „acesta" să fac eu. Am descoperit că pe termen lung, lucrurile nu difereau prea mult. Se pare că universul nu dorește altceva decât ca eu să am parte de ceea ce doresc, cu diferența că el știe să aranjeze lucrurile mai bine decât aș fi făcut-o eu însămi. Diferența nu este deloc minoră. În loc să-mi mai stabilesc țeluri și să mai încerc să-mi controlez propria viață, am început să practic punerea în rezonanță cu propria mea intuiție și să acționez în funcție de sfaturile acesteia, fără să înțeleg întotdeauna de la bun început de ce trebuia să fac un lucru sau altul. Acest sentiment de abandonare mi-a creat o stare de mare libertate interioară, căci toate grijile s-au ridicat de pe umerii mei, trecând în seama unei puteri superioare.

Scopul celei de-a Patra Viziuni constă în a ne ajuta să recunoaștem nevoia noastră de a controla energia în interacțiunea cu ceilalți, pentru a putea accepta o transformare psihică. După conștientizarea acestei tendințe, mulți oameni simt nevoia să „introducă o schimbare" în felul lor de a

comunica. Dorința de *a face* ceva ține de natura umană. Cheia evoluției constă în elevarea conștiinței de sine și a percepției despre univers. Cei care se așteaptă la schimbări radicale sau la relații interumane care să devină brusc armonioase, dar continuă să se lupte cu ceilalți pentru energie, își vor primi lecția cuvenită. *Universul îți prezintă întotdeauna acel aspect pe care trebuie să-l conștientizezi.* Dacă vă simțiți frustrați de un progres aparent prea lent, încercați să înțelegeți faptul că noile revelații au nevoie de timp pentru a fi integrate în sistemul dumneavoastră de valori.

SINTEZA CELEI DE-A PATRA VIZIUNI

Cea de-a Patra Viziune se referă la conștientizarea faptului că oamenii s-au rupt (în majoritatea cazurilor) de legătura lor cu sursa mistică de energie. Rezultatul este că ei au început să se simtă din ce în ce mai slabi și mai nesiguri, căutând un plus de securitate în lupta pentru energia altor persoane. Ei încearcă să-i manipuleze sau să-i domine pe aceștia, pentru a le capta atenția. Ori de câte ori captează atenția altcuiva, omul intră imediat în contact cu energia sa; se produce atunci un transfer de energie care îl face mai puternic, dar care îl slăbește pe celălalt. Partea adversă răspunde adeseori cu aceeași monedă, dând astfel naștere unei adevărate bătălii pentru putere. Toate conflictele din această lume derivă din această bătălie pentru energia umană.

ALTE LECTURI RECOMANDATE

Pe lângă excelentele lucrări citate în acest capitol, vă mai recomandăm:

Jocurile adulților. Eric Berne, 1964.

Cine se îmbolnăvește? Blaine Justice, 1988.

Urgența spirituală: când transformarea personală se transformă în criză. Stanislav și Christina Grof, 1989.

Politica experienței. R.D. Laing, 1983.

Manualul familiei. Carolyn Foster, 1993.

Cum să iubim corect: alegerea unei intimități sănătoase. Terence T. Gorski, 1993.

Grația veșnică. Carol Lee Flinders, 1993.

Autobiografia unui yoghin. Paramahansa Yogananda, 1993.

Stări modificate de conștiință. Charles Tart, 1992.

STUDIUL INDIVIDUAL AL CELEI DE-A PATRA VIZIUNI

Exercițiile care urmează nu reprezintă decât sugestii pentru elevarea în continuare a conștiinței dumneavoastră. Pe măsură ce studiați și practicați ceea ce ați învățat, vibrația dumneavoastră se va ridica. Veți ajunge să atrageți astfel exact acele situații care vă oferă cele mai bune lecții pentru nivelul dumneavoastră de conștiință. Ori de câte ori practicați un exercițiu din această carte, observați ce se petrece în următoarele 72 de ore. Este posibil să vi se ofere ocazia să conștientizați ce anume trebuie să schimbați în viața dumneavoastră.

Exercițiul 1. Descoperirea obstacolelor autoimpuse

Scop: descoperirea felului în care continuați o luptă care nu este necesară pentru a dobândi energie.

Linii directoare: prima oară când vă confruntați cu o situație care pare să fie o luptă pentru energie, observați felul în care vă justificați poziția sau în care refuzați pacea. Răspundeți în scris (în jurnalul dumneavoastră) la întrebările din acest exercițiu.

Puteți apela de asemenea la un prieten, care să vă pună întrebările respective. Răspunsurile cu voce tare şi fără nici un comentariu din partea prietenului dumneavoastră pot fi o experiență copleşitoare.

Rugați-vă prietenul să vă pună fiecare întrebare fără să comenteze în nici un fel răspunsurile dumneavoastră, până când ați terminat cu toate întrebările. Rugați-l să noteze pe scurt răspunsurile pe o foaie de hârtie separată sau direct în jurnalul dumneavoastră. Dacă simțiți nevoia unui feed-back, rugați-l la sfârşit să vă repete răspunsurile.

Partea I. Descoperirea obstacolelor autoimpuse

1. Autoblocarea într-o situație care reprezintă o luptă pentru putere
   a. Descrieți pe scurt situația.
   b. Ce simțiți în legătură cu această situație?
   c. Ce încercați să obțineți?
   d. Ce *ați dori* să simțiți în legătură cu această situație?

e. Care sunt cele mai importante necesități ale dumneavoastră pe care credeți că această situație vi le va rezolva?

f. În cel fel interacționați cu cealaltă persoană: din perspectiva Părintelui sau a Copilului interior?

g. Vă considerați autoblocat în această situație?

2. Etichetarea rigidă

a. Ce etichetă i-ați pus celeilalte persoane și cum ați încercat să vă justificați această etichetă?

3. Viziunea în alb și negru

a. În ce fel credeți că vă limitați singur opțiunile atunci când priviți situația dintr-o singur unghi?

b. Care ar mai putea fi – să spunem – alte trei opțiuni?

4. Concentrarea pe senzația de lipsă

a. De ce anume vă temeți?

5. Proiectarea propriilor probleme asupra altuia

a. Ce credeți că vă indică această luptă? Ce anume trebuie să conștientizați?

b. Interpretați cumva acțiunile celeilalte persoane prin prisma propriilor dumneavoastră temeri?

c. Nu cumva persoana opusă reflectă o parte din mânia, ura, frustrările sexuale sau criticile dumneavoastră?

6. Aplicarea perfecționismului sau a confuziei ca un pretext pentru a rămâne blocat

a. Sunteți incapabil să depășiți situația pentru că lucrurile nu sunt „perfecte", sau pentru că *dumneavoastră* nu ați atins încă „perfecțiunea"?

b. Susțineți cumva că vă simțiți „confuz", în loc să recunoașteți ceea ce trebuie sau ce vreți să faceți?

7. Concentrarea asupra luptei, nu asupra căutării unei soluții

a. Nu cumva investiți energie în această luptă pentru putere în loc să vă asumați responsabilitatea şi să încercați să vă rezolvați singur problemele?

8. Concentrarea asupra problemelor cu scopul de a continua să aspirați energie

a. Vă concentrați cumva asupra acestei probleme cu unicul scop de a păstra iluzia că lucrurile se află sub controlul dumneavoastră?

b. Ce preţ plătiți pentru a continua această luptă?

9. Guvernarea vieții dumneavoastră de către temerile subconştiente

a. Care a fost rezultatul cel mai negativ la care v-a condus această situație?

b. Ce rezultat încă şi mai negativ ar fi putut produce ea?

c. De ce vă temeți că ar putea fi chiar mai rău decât b)?

d. Credeți că această temere a dumneavoastră este realistă în situația dată?

e. Încheiați cu următorul răspuns la punctul c): „Această situație este generată de teama mea de a...".

Partea a II-a. Transformarea obstacolelor autoimpuse

a. Ce anume aşteptați de la celălalt, dar ați putea face la fel de bine şi dumneavoastră?

b. Ce anume ați putea face diferit de el?

c. Ce acțiune credeți că ați putea întreprinde pentru ca situația să se schimbe în bine *pentru dumneavoastră?*

d. În ce fel ați dori ca universul să vă sprijine pentru rezolvarea acestei situații?

Exercițiul 2. Șase intenții care vă pot ajuta să rămâneți conectat la sursa de energie universală

Scop: următoarea listă de intenții vă poate ajuta să integrați mai bine revelațiile din *Profețiile de la Celestine* în relațiile dumneavoastră cu ceilalți.

Linii directoare: familiarizați-vă cu următoarele concepte și practicați-le cât mai des în timpul zilei. Ar fi util să le notați pe un cartonaș pe care să-l păstrați la vedere pe biroul dumneavoastră, în geantă, sau într-o agendă de care vă folosiți frecvent, timp de câteva săptămâni. Urmăriți apoi să conștientizați ce anume se schimbă în relațiile dumneavoastră cu ceilalți. Dacă sesizați vreo schimbare, notați-o în jurnal.

Devin din ce în ce mai conștient de energia mea.

Una din cele mai bune căi pentru a începe transformarea nevoii dumneavoastră de a-i controla pe alții constă în a deveni conștient de sine și de propria energie, de mai multe ori pe zi. Conștientizați cât mai frecvent mișcarea energiei în corpul dumneavoastră: cum se simte stomacul dumneavoastră în clipa de față? Când a început să vă doară gâtul?

La fel, deveniți conștient de mișcarea energiei între dumneavoastră și cei din jur. Când vă simțiți secătuit? Când vă simțiți energizat?

Legătura mea interioară cu sinele superior devine din ce în ce mai puternică.

Cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru dumneavoastră și pentru cei din jur este să vă conectați cât

mai des la sinele dumneavoastră superior. La fiecare două ore, luați o scurtă pauză și închideți ochii. Imaginați-vă o scenă din natură sau o experiență de iubire pe care ați trăit-o recent. Simțiți cum senzația iubirii vă invadează trupul. Sesizați o stare de dilatare.

Cele mai bune decizii ale mele le iau întotdeauna atunci când sunt conectat la înțelepciunea mea interioară.

Urmăriți să nu mai luați decizii atunci când sunteți obosit, flămând, furios, sau grăbit.

De îndată ce am luat o hotărâre, o duc până la capăt prin acțiunile cele mai potrivite.

Atunci când luați o hotărâre, dar lăsați să treacă timpul fără să acționați în nici un fel pentru transformarea ei în realitate, este posibil să vă simțiți foarte deprimat sau secătuit. Acțiunea care urmărește intenția vă conferă energia necesară pentru pasul următor.

Dacă vă aflați într-o stare de secătuire energetică, puteți rata conștientizarea coincidențelor sau înțelegerea semnificației lor. Aduceți-vă aminte ce i-a spus Will eroului principal din *Profețiile de la Celestine:* „Fii atent. Fii cât mai conștient la tot ceea ce se petrece".

Atunci când am o decizie importantă de luat, îi aloc un anumit interval de timp pentru reflecție.

De multe ori, atunci când sunteți angrenat într-o luptă pentru putere vă puteți lăsa dus de val, luând o decizie pe care o puteți regreta mai târziu. Ori de câte ori vă simțiți agresat, presat sau împins de la spate, acordați-vă un anumit

interval de timp pentru a vă recentra. Stabiliți-vă câteva clișee salvatoare la care să puteți apela ori de câte ori vă simțiți presat să luați o hotărâre. Spre exemplu, una din membrele grupului nostru, Pamela, o contabilă care tocmai își începuse propria afacere, a învățat să răspundă inevitabil la anumite solicitări printr-un: „Vai, mi-ar plăcea să te ajut, dar nu-mi dau încă seama cum. Acordă-mi un timp de gândire". Un alt răspuns posibil poate fi: „Sună interesant. O să te sun de îndată ce mă voi gândi mai serios la ceea ce mi-ai spus".

Am încredere că destinul mă poartă către un nivel superior de existență.

Ori de câte ori vă simțiți plin de putere, vibrația dumneavoastră este superioară. Conștientizați chiar și cei mai mici pași pe care îi faceți înainte, către succes. Senzația pe care o veți avea pe acest nou nivel energetic va fi aceea de întâlnire cu propriul destin. Această senzație va atrage apoi noi coincidențe.

Exercițiul 3. Aplicarea unor noi modele de comportament

Scop: păstrarea prin practică a unei energii focalizate, dar totuși libere.

Linii directoare:

a. Alegeți unul din modelele de comportament de mai jos. Notați în jurnalul dumneavoastră felul în care credeți că l-ați putea aplica într-o situație curentă.

b. Alegeți un model de comportament și aplicați-l timp de o săptămână. Simțiți un nivel energetic mai intens?

Vă simțiți mai deschis? Au apărut cumva noi ocazii în viața dumneavoastră?

Modele comportamentale pentru a vă păstra energia deopotrivă focalizată și liberă

Rămâneți centrat în prezent.

Fiți cât mai autentic.

Ascultați-vă sentimentele.

Ascultați activ; urmăriți să înțelegeți cât mai clar ceea ce auziți.

Concentrați-vă asupra felului în care doriți să vă simțiți.

Rostiți adevărul așa cum îl înțelegeți dumneavoastră.

Renunțați la atașamentele prea rigide.

Respectați misterul (nu încercați să elucidați toate misterele / savurați starea de mister).

Rămâneți cât mai deschis.

Viața dumneavoastră are un scop care vi se revelează gradat. De aceea, focalizați-vă tot timpul asupra problemelor dumneavoastră curente. Ele nu sunt întâmplătoare. Ori de câte ori simțiți nevoia, solicitați informații mai clare din partea universului.

„Schimbarea apare nu ca urmare a încercărilor voastre de a aduce schimbări, ci prin conștientizarea lucrurilor care nu merg."

SHAKTI GAWAIN – *Viața în lumină*

Meditația de conectare la înțelepciunea interioară

Pasul 1: așezați-vă într-o poziție confortabilă în care să puteți sta fără a fi deranjat timp de 15-20 de minute.

Focalizați-vă atenția asupra suflului și executați câteva respirații profunde. Relaxați-vă trupul și liniștiți-vă mintea. Detașați-vă de gânduri, fără a încerca să vă opuneți lor.

Pasul 2: în continuare, focalizați-vă atenția în centrul ființei dumneavoastră, indiferent unde îl conștientizați. Imaginați-vă că înțelepciunea dumneavoastră interioară își are sediul în acest punct. Rostiți în acest loc liniștit întrebarea sau problema care vă preocupă și despre care ați dori să aflați mai multe informații. Întrebați-vă înțelepciunea interioară: „Ce anume trebuie să știu în plus? Ce încearcă să mă învețe această situație?" Ascultați în tăcere eventualul mesaj pe care vi-l trimite intuiția dumneavoastră. Ascultați îndeosebi sugestiile legate de acțiunile pe care ar trebui să le întreprindeți. Când simțiți că răspunsul este complet, încheiați meditația.

Pasul 3: întreprindeți acțiunile pe care vi le-a recomandat intuiția. Dacă vă veți afla pe drumul cel bun, vă veți simți mai plin de energie, iar ușile vi se vor deschide de la sine. Pot apărea noi coincidențe.

GRUP DE STUDIU PENTRU CEA DE-A PATRA VIZIUNE

Ședința 7

Timp: 2 ore și 30 de minute

Scopul ședinței: studierea celei de-a Patra Viziuni și conștientizarea felului în care oamenii se luptă unii cu ceilalți pentru energie.

Introducerea

Timp: 10-15 minute

Linii directoare: începeţi şedinţa printr-o scurtă relatare a fiecărui membru al grupului cu privire la coincidenţele sau la revelaţiile pe care le-a avut în cursul săptămânii trecute.

Exerciţiul 1. Discutarea celei de-a Patra Viziuni

Scop: de a asculta felul în care înţeleg ceilalţi lupta pentru energie în viaţa de zi cu zi a oamenilor, şi de a oferi membrilor grupului ocazia de a relata experienţele pe care le-au avut, de pierdere a energiei sau de confuzie.

Timp: 30 sau 40 de minute. Până când grupul consideră că se poate trece mai departe. Dacă energia grupului şi interesul colectiv sunt mari, puteţi continua relatările întreaga seară.

Linii directoare: rugaţi pe cineva să citească cu voce tare sinteza celei de-a Patra Viziuni începând cu pagina 127 (până la secţiunea „Primii ani ai copilăriei"). Discutaţi apoi despre felul în care înţelege fiecare această Viziune şi oferiţi exemple ale unor schimburi energetice recente, cât mai interesante. Când grupul simte că se poate merge mai departe, continuaţi cu exerciţiul următor.

Exerciţiul 2. Discuţii despre atitudinile în familie

Scop: reconsiderarea dinamicii propriei familii pentru a vedea felul în care membrii ei îşi folosesc energia sau în care urmăresc să câştige atenţia celorlalţi.

Timp: 15 minute de persoană pentru fiecare pereche de parteneri, şi încă 15 minute pentru relatări în cadrul grupului, deci un total de 45 de minute.

Linii directoare:

Pasul 1: alegeți-vă un partener şi puneți-vă reciproc 3-4 întrebări din lista de mai jos (sau mai multe, dacă vă încadrați în limita celor 15 minute):

- Care au fost membrii familiei dumneavoastră?
- Descrieți tema generală a familiei dumneavoastră (de pildă, „fiecare pentru el“, sau „întotdeauna îngrijorați de viitor“, sau „neîncredere în ceilalți“ etc.).
- Cine a condus familia? Descrieți energia lor.
- Ce credeați despre familia dumneavoastră atunci când erați copil?
- Ce credeați despre valorile lor?
- În ce măsură reflectă viața dumneavoastră actuală valorile lor?
- A fost nevoie de o luptă pentru a vă afirma individualitatea? Cum s-au petrecut lucrurile?
- Ce le-a plăcut cel mai mult membrilor familiei dumneavoastră în ceea ce vă priveşte? Ce însuşiri ale dumneavoastră le-au considerat negative?

Pasul 2: după o jumătate de oră, toată lumea revine în grupul mare, iar cei care doresc îşi pot relata experiența.

Exercițiul 3. Meditația de conectare la înțelepciunea interioară

Timp: aproximativ 15-20 de minute, în funcție de timpul rămas până la sfârşitul şedinței. Dacă nu mai aveți

la dispoziție suficient timp, sugerați-le membrilor grupului să practice acest exercițiu în cursul săptămânii care urmează, așa cum s-a indicat la Studiul Individual, pagina 144.

Linii directoare: rugați pe cineva să citească cu voce tare meditația de la pagina 151; restul grupului practică meditația. În final, cei care doresc acest lucru își pot relata experiențele.

Finalul ședinței

Solicitări de sprijin. Trimiterea energiei plină de iubire.

Pentru următoarea ședință

Recitiți întreaga secțiune referitoare la Studiul Individual și alegeți un exercițiu din cele descrise acolo. Practicați-l, iar la următoarea ședință descrieți rezultatele pe care le-ați obținut.

GRUP DE STUDIU PENTRU CEA DE-A PATRA VIZIUNE

Ședința 8

2 ore și 30 de minute

Scopul ședinței: continuarea practicii în vederea mai bunei înțelegeri a celei de-a Patra Viziuni.

Introducere

Membrii grupului încep ședința relatând cum se simt în momentul de față și povestind ce evenimente semnificative s-au mai petrecut în viața lor de la ultima întâlnire (în legătură cu Viziunile).

Relatări despre practica individuală

Membrii grupului pot povesti despre ceea ce au înțeles practicând unul sau altul din modelele comportamentale descrise la secțiunea referitoare la Studiul Individual. Ascultând mereu revelații, coincidențe și experiențe personale trăite de ceilalți membri ai grupului, energia colectivă va crește, iar efectele ei la nivel individual se vor amplifica. Dacă stabiliți practicarea anumitor exerciții în perioada dintre două ședințe, este important să le permiteți celor care au ceva de spus să relateze despre ceea ce li s-a întâmplat în cursul săptămânii. În acest fel, înțelegerea importanței conștientizării va fi stimulată.

Exercițiul 1. Meditație în vederea transformării luptelor pentru putere

Scop: înțelegerea mai clară a unei situații conflictuale date și declanșarea procesului de vindecare.

Timp: aproximativ 20-30 de minute pentru meditație și încă 30 de minute pentru discuții colective (sau până când interesul colectiv se epuizează).

Notă: *Luați-o pe rând și nu vă grăbiți cu întrebările.*

Linii directoare:

Pasul 1: așezați-vă într-o poziție confortabilă și închideți ochii. Respirați profund de câteva ori și concentrați-vă atenția asupra centrului ființei.

Pasul 2: după câteva minute de relaxare, rugați un voluntar să citească încet, cu voce tare, următoarele întrebări, lăsându-le oamenilor timpul necesar pentru a răspunde la ele, în gând, în timpul meditației lor:

- Gândiți-vă la o problemă pe care o aveți de rezolvat cu cineva.
- Ce ați simțit ultima oară când ați vorbit despre ea, sau când v-ați confruntat cu ea?
- Care este problema, din punctul *dumneavoastră* de vedere?
- Ce anume doriți?
- Ce ați prefera să simțiți în legătură cu această problemă sau persoană?
- Ce asemănări credeți că există între dumneavoastră și persoana în cauză?
- Ce anume vă deranjează cel mai tare în legătură cu ea?
- Credeți că aspectul respectiv (care vă deranjează) nu există deloc, măcar puțin, și în propria dumneavoastră ființă?
- Ce anume știți că este adevărat, dar ați evitat să recunoașteți până acum?
- Ați folosit cumva tonul unui părinte cu această persoană?

- V-ați simțit cumva ca un copil alături de această persoană?
- Imaginați-vă că aveți o conversație cu ea din perspectiva unui adult. Ce ați dori să-i spuneți?
- Întrebați-vă acum înțelepciunea interioară ce ar trebui să știți în legătură cu această situație.
- Rugați-vă înțelepciunea interioară să vă indice un simbol al acestei situații, din perspectiva semnificației ei pentru dumneavoastră. Poate fi orice, o imagine, cuvinte, o culoare, un sentiment, orice.
- Întrebați-vă înțelepciunea interioară ce pas mic ați putea face pentru a merge înainte.
- Imaginați-vă că ați făcut acest pas. Cum vă simțiți?
- Imaginați-vă acum o sferă de lumină în centrul ființei, care se dilată treptat. Simțiți cum strălucirea ei devine din ce în ce mai mare, umplând treptat întregul dumneavoastră corp. Imaginați-vă că această lumină strălucitoare umple chiar și celulele corpului dumneavoastră.
- În continuare, trimiteți această lumină persoanei cu care doriți să vă înțelegeți mai bine. Rugați lumina să neutralizeze și să vindece situația.
- Rugați lumina să vă energizeze și să vă aducă mai multă claritate.
- Simțiți că vă detașați de nevoia de a controla rezultatele. Totul redevine un mister pe punctul de a se revela.
- Când ați terminat, reveniți cu conștiința asupra camerei în care vă aflați.
- Nu uitați să notați în jurnal orice informație relevantă.

Pasul 3: cei care doresc pot relata în cadrul grupului ceea ce li s-a revelat în timpul meditației, îndeosebi simbolul

care le-a apărut. Este util ca şi ceilalţi membri să-şi dea cu părerea în legătură cu ceea ce reprezintă simbolul, pentru a ajuta astfel persoana în cauză să-l înţeleagă mai bine.

Exerciţiul 2. Un portret al propriilor puteri

Scop: acela de a deveni o persoană mai completă, de a conştientiza propriile puteri şi calităţile care vă sunt unice.

Timp: 10 minute pentru a scrie răspunsurile, 10 minute de persoană pentru a descrie aceste răspunsuri în faţa partenerului, şi alte 10 minute pentru a împărtăşi experienţele în cadrul grupului. În total, 40 de minute.

Linii directoare:

Pasul 1: notaţi:

– trei calităţi fizice ale dumneavoastră, dintre cele mai bune,

– trei calităţi mentale,

– trei mişcări financiare inspirate pe care le-aţi făcut,

– trei caracteristici dintre cele mai neobişnuite pe care le aveţi,

– trei atribute umane dintre cele mai nobile,

– trei calităţi sociale,

– trei calităţi de afaceri,

– trei interese care sunt foarte importante pentru dumneavoastră,

– cea mai importantă valoare pentru dumneavoastră (exemplu: sănătatea, iubirea, libertatea, creativitatea).

Pasul 2: alegeţi un partener şi citiţi-vă reciproc listele.

Pasul 3: păstraţi lista într-un loc la vedere.

Finalul ședinței

Solicitări de sprijin. Trimiterea energiei pline de iubire.

Pentru ședința următoare:

- Continuați să practicați modelele comportamentale citate la Studiul Individual din acest capitol.
- Citiți capitolul „Mesajul misticilor" din *Profețiile de la Celestine,* precum şi capitolul următor din acest ghid practic, în vederea pregătirii discuției de data următoare.
- Rugați pe cineva ca la ședința următoare să aducă un casetofon și muzică de meditație.

CAPITOLUL 5

MESAJUL MISTICILOR

Între timp, aventurierul nostru și Marjorie se confruntă cu mari pericole, iar forțe mai presus de controlul lor le amenință viețile. La intersecția în care s-au întâlnit întâmplător, soldații trag cu arme de foc, arestându-i sau omorându-i pe susținătorii lui Jensen. Eroul nostru privește neputincios cum Marjorie este arestată și simte cum este el însuși doborât la pământ. Speriat de sângele altui fugar doborât, el o ia la fugă, urcând pe munte. Convins de moartea sa iminentă, el se abandonează în fața destinului, și pe măsură ce egoul său se deschide în fața sinelui său superior, pătrunde într-o lume nouă, a unei conștiințe expansionate. El rămâne uluit să vadă că urmăritorii săi se întorc și renunță să-l mai hăituiască. Ajuns pe culmea muntelui, el se simte subit ca fiind una cu totul – ca și cum întreaga lume, soarele și cerul ar fi părți ale corpului său. Într-o viziune, i se revelează întreaga evoluție a manifestării: materia care trece în forme din ce în ce mai complexe, dând naștere condițiilor necesare pentru nașterea noastră ca indivizi. Următoarea lui întâlnire îi face cunoștință cu

Părintele Sanchez, un preot prietenos care devine un aliat pentru dezvoltarea sa ulterioară.

A CINCEA VIZIUNE

Tot mai mulți oameni vor începe să experimenteze stări transcendente. Cea de-a Cincea Viziune ne încurajează să *experimentăm* direct grandoarea universului și unitatea noastră cu el. Această experiență ne permite un salt uriaș în înțelegerea noastră, inclusiv viziuni ale viitorului. În cadrul acestor stări transcendente, timpul, spațiul și legile naturale sunt transcense, iar omul experimentează o stare inefabilă de pace, de iubire, precum și sentimentul că a ajuns acasă. Dacă ne deschidem față de el, universul ne asigură tot ceea ce avem nevoie. Până în acest secol, evoluția umanității – mărimea noastră fizică, dezvoltarea tehnologiei, structura societăților și durata medie a vieții – s-a produs într-o manieră inconștientă. Imensa schimbare pe care a adus-o cu sine secolul XX constă în faptul că de acum înainte, evoluția noastră se va produce *conștient.*

Cea de-a Cincea Viziune prezice faptul că în această perioadă istorică, tot mai mulți oameni vor începe să atingă stări de conștiință neobișnuite – nu doar un număr foarte mic de practicanți ai tradițiilor esoterice. Oamenii nu mai sunt satisfăcuți doar să vorbească despre aceste stări; ei vor să le experimenteze direct.

Creativitate, nu control. Conectându-se din ce în ce mai mult la sursa universală prin intermediul intuiției lor, oamenii vor fi ghidați să trăiască o viață a creativității, nu

a controlului. Cea de-a Cincea Viziune rezolvă dilema competiției pentru putere descrisă de cea de-a Patra Viziune. Pe măsură ce un număr tot mai mare de oameni se vor conecta la energia spirituală, luptele pentru putere dintre indivizi și societăți vor dispărea. La început, acest proces se va face treptat, prin încercări și eșecuri, până când oamenii vor învăța noi feluri de a fi.

Cheia care deschide poarta către integrarea universală este abandonarea de sine. În cazul aventurierului nostru, starea de unitate cu universul apare în condiții extreme de panică, teamă și certitudinea că va muri. În aceste condiții, el renunță la control și se abandonează, gata să accepte orice se va mai întâmpla.

Călătoria lui până în acest punct culminează (aproape literal, în cazul de față) cu moartea vechii sale conștiințe și o renaștere într-o lume a unor noi posibilități.

Cea de-a Cincea Viziune ne încurajează să urmărim dobândirea acestei noi conștiințe fără să așteptăm o intervenție divină sau o criză de viață. Important este să ne deschidem puțin câte puțin și să ne continuăm avansul către starea supremă de fuziune. În acest scop, ni se spune „să ne umplem în mod conștient cu energie, care aduce cu sine o mai mare incidență a coincidențelor, care ne ajută la rândul lor să realizăm noul nivel de conștiință pe o bază permanentă[16]".

RIDICAREA VIBRAȚIEI

Legătura cu această energie poate fi amplificată prin practicarea deschiderii interioare, prin folosirea simțului nostru

de apreciere şi prin concentrarea asupra senzaţiei plenitudinii. Iată cum descria Părintele Sanchez această stare:

Gândeşte-te: ori de câte ori se petrece ceva care ne mână înainte, acest lucru nu este o întâmplare... iar noi devenim mai centraţi în sine. Simţim atunci că ne transformăm în ceea ce trebuia să devenim, conform destinului nostru. Atunci când se petrece acest fenomen, conştiinţa noastră se ridică până la nivelul energetic care a făcut posibilă manifestarea coincidenţelor. Putem pierde însă această energie şi acest nivel de conştiinţă atunci când ne este teamă, dar vom putea reatinge cu destulă uşurinţă noile frontiere, odată ce le-am atins o singură dată. Ne-am transformat deja într-o persoană diferită. Existăm acum pe un nivel de vibraţie superior. Dispunem de o energie superioară. Încearcă să înţelegi acest lucru.

Aşa cum a înţeles eroul nostru din cea de-a Treia Viziune, pădurile cu arbori seculari şi conectarea la energiile vii şi atotputernice ale naturii ne ajută să facem trecerea către vibraţiile superioare. Există locuri care ne amplifică energia într-o măsură mai mare decât altele, în funcţie de rezonanţa dintre propria noastră energie şi energia locului.

REVENIREA CU PICIOARELE PE PĂMÂNT

Cea de-a Cincea Viziune ne arată atât potenţialul nostru de a ne racorda la sursa universală de energie cât şi motivele pentru care nu putem susţine continuu această racordare.

Un aspect important al celei de-a Cincea Viziuni este demonstrat atunci când eroul nostru „coboară din munți". Metaforic vorbind, putem spune că el pătrunde din nou în lumea conflictelor, a armelor, a soldaților care patrulează și a relațiilor bazate pe competiția pentru energie (cea care îi explică toate aceste lucruri, devenind practic maestrul lui, este Marjorie, pe măsură ce cei doi se îndrăgostesc unul de celălalt). La fel ca un pui de pasăre care abia învață să zboare, el trebuie să învețe să se lase purtat de noul curent de energie, atent la cei din jur, care îl pot trage în jos, secătuindu-l de energie și provocându-i îndoieli.

UNA CU UNIVERSUL

Examinați cu atenție detaliile specifice ale momentelor petrecute de eroul nostru pe munte. Ce poate fi aplicat în viața dumneavoastră de zi cu zi? „Am simțit o legătură euforică cu întreaga lume, o încredere și o siguranță totală. Nu mai simțeam nici un fel de oboseală... Mă simțeam ușor, sigur și conectat... ca și cum întreaga lume ar fi făcut parte integrantă din mine".

În dorința de a descrie acest sentiment copleșitor, el spune: „Cred că am simțit o iubire pentru întregul univers". Această stare de extaz aduce aminte de stările beatifice ale multor mistici creștini, dar și de anumite relatări referitoare la experiențele de moarte clinică și revenire din moarte, care descriu omniprezența divinului în toate aspectele vii ale manifestării.

„Ceea ce contează nu este să gândești mult, ci să iubești mult; de aceea, faceți acele lucruri care vă stimulează cel mai mult să iubiți."

SFÂNTA TERESA DIN AVILA - *Castelul interior*

ACCEPTAREA ENERGIEI UNIVERSALE A IUBIRII

Încercând să regăsească sentimentul de extaz prin focalizarea asupra frumuseții unui copac din apropiere, eroul nostru devine confuz, neștiind cum să facă acest lucru. El protestează în fața preotului care îl ajută: „Iubirea este ceva care se petrece pur și simplu. Nu mă pot sili să iubesc ceva anume".

Preotul își continuă însă lecția, explicându-i rolul iubirii: „Nu trebuie să te silești să iubești. *Trebuie doar să-i permiți iubirii să pătrundă în tine"*. În acest scop, continuă el, omul trebuie să se deschidă interior amintindu-și cum s-a simțit în trecut, atunci când a iubit ceva sau pe cineva, și urmărind să redobândească acea stare.

Eroul nostru încearcă din nou, cu curaj. Admirând forma și prezența copacului, aprecierea lui pentru frumusețea acestuia se amplifică din ce în ce mai mult, până când se transformă în emoția reală a iubirii. Deși copacul rămâne în centrul atenției sale, el recreează experiența copleșitoare a iubirii.

Pe măsură ce eroul nostru se concentrează asupra frumuseții copacului, preotul își dă seama că el acceptă energia, căci vede o amplificare a câmpului său energetic.

Până acum, aventurierul nostru a realizat capacitatea de a fi deschis, de a se conecta la sursă, de a-şi folosi simţul de apreciere şi de a obţine senzaţia plenitudinii.

Remarcaţi dinamica acestor evenimente. Eroul nostru nu *forţează* sentimentul iubirii şi nu îl *creează* artificial. Iubirea nu pleacă de la el către copac, aşa cum ne imaginăm noi că se întâmplă lucrurile. Noi avem tendinţa să credem că iubirea este un sentiment care apare în fiinţa noastră, generat de noi înşine, şi care se îndreaptă apoi către obiectul afecţiunii noastre. Cea de-a Cincea Viziune ne învaţă că pentru a ne racorda la energia universală, noi trebuie să ne *deschidem* către ea. Prin deschidere, noi o putem primi, la fel ca şi în cazul coincidenţelor sau al altor daruri din partea inteligenţei universale.

„Condiţia necesară pentru ca noi să putem experimenta pacea şi bucuria constă în convingerea că acestea există deja, şi tot ce avem noi de făcut este să ne deschidem faţă de ele.“

THICH NHAT HANH – *Momentul prezent, un moment minunat*[17]

CONECTAREA LA SURSA DE ENERGIE UNIVERSALĂ PRIN PAŞI MICI

Imediat ce începe să se judece pe sine pentru că nu reuşeşte să retrăiască experienţa din vârful muntelui, energia

eroului nostru scade brusc. Preotul îl învață să se reconecteze la sursă prin pași mici.

Renunțând la îndoieli și la prejudecăți, el se redeschide din nou. Savurând frumusețea copacului, deschiderea sa se amplifică. Sentimentul de apreciere a formei copacului crește și el. De data aceasta el atinge succesul, iar preotul vede un flux de energie care pătrunde în el, *după care se întoarce înapoi în copac.* Așa cum îi explică preotul: „Atunci când apreciezi frumusețea și unicitatea lucrurilor, primești energie. Când atingi acel nivel în care simți iubirea, poți trimite înapoi energia printr-un simplu act de voință".

Pe scurt, se poate spune că o stare dilatată de conștiință începe să se dezintegreze de îndată ce interacționăm din nou cu conștiința normală sau când reîncepem să trăim în lumea competitivă. Oricum, chiar dacă revenim la ceea ce numim conștiința normală, experiența mistică ne schimbă pentru totdeauna concepția despre propriile noastre limite. Avem acum la dispoziție un exemplu al unei alte stări existențiale, care ne va ajuta să ne autodisciplinăm în vederea regăsirii acelei stări de conștiință.

„Cu cât vă apropiați mai mult de iluminare, cu atât mai des apar semnele de progres. Puteți petrece ani întregi pentru a crea baza, după care se poate produce un salt neașteptat. Unii oameni au nevoie de ani întregi pentru a lua decizia de a crește spiritual și pentru a face primii pași, dar perioada între două salturi succesive va deveni apoi din ce în ce mai scurtă."

SANAYA ROMAN – *Creșterea spirituală*[18]

Vă aduceți aminte de vreo perioadă în care v-ați simțit extraordinar de viu, de deschis, în care ați fost tulburat de frumusețea unei scene din natură? Ați experimentat vreodată o percepție a transcenderii timpului, sau de legătură intimă cu acest pământ? Cât timp a trecut de când ați trăit o asemenea experiență? Ce v-a împiedicat să o retrăiți? În cazul în care credeți că timpul și nevoile vieții sunt cele care v-au împiedicat să restabiliți această importantă legătură cu natura, acceptați sfatul Părintelui Sanchez: „Găsirea energiei necesare pentru a susține această stare de iubire ajută întregul univers, dar mai presus de toate ne ajută pe noi. Este lucrul cel mai hedonist pe care îl putem face". Mai departe, Sanchez afirmă că noi trebuie să redefinim concepția noastră despre iubire, considerând-o ceva ce *putem face* pentru ca această lume să devină mai bună. Evoluția nu se poate produce decât atunci când noi ne aflăm într-o stare de legătură cu energia universală, *de dragul nostru.* Noi experimentăm atunci o vibrație superioară, și putem să ne atingem astfel scopul. Dacă tot mai mulți oameni rezonează pe aceste nivele, viziunea umanității asupra lumii se va schimba automat.

„O creștere accelerată arată faptul că voi ați reușit să stabiliți o legătură mai profundă cu Sinele vostru Superior. Uneori, această legătură permite dispariția temporară a vechilor structuri mentale. De multe ori însă, atunci când doriți să faceți un salt înainte, structura cea mai rezistentă care v-a blocat până acum se poate reactiva. Nu dați niciodată vina pe circumstanțele exterioare; priviți înlăuntrul vostru și întrebați-vă ce structură mentală sau ce convingere

manifestați. Solicitați apoi grația Sinelui Superior pentru a scăpa de respectiva structură mentală.“

SANAYA ROMAN – *Creşterea spirituală*

La nivel individual, noi contribuim la evoluția generală printr-un proces de deschidere față de energie, prin acceptarea şi respectarea indiciilor oferite de coincidențe, prin recaptarea energiei, iar apoi printr-un nou salt înainte, urmând noile indicii etc.

NOI PAŞI CĂTRE EVOLUȚIE

Începând cu anii '60, interesul colectiv pentru paranormal a explodat. Aşa cum a prezis cea de-a Cincea Viziune, s-a produs o adevărată explozie a literaturii pe marginea unor fenomene precum capacitățile extrasenzoriale, verificarea relatărilor privind viețile anterioare, experiențele de moarte clinică şi de ieşire în afara corpului fizic, precum şi experiențele mistice la care se poate ajunge prin practici spirituale. Tot mai mulți oameni doresc să discute despre întâlnirile lor cu invizibilul, cu forțele misterioase ale universului. Cinematografia îşi aduce şi ea aportul la această explozie informațională, producând filme pe teme precum reîncarnarea, fantomele sau viața de după moarte.

De necrezut, dar chiar şi sporturile oferă astăzi un sol fertil pentru experimentarea unor trăiri neobişnuite. În fascinanta lor carte, *Aspectul psihic al sportului,* scrisă de Michael Murphy şi Rhea A. White, cei doi autori prezintă o serie de povestiri uimitoare ale unor mari atleți sau

sportivi. Cuprinsul lucrării este suficient pentru a ne face o idee în legătură cu experiențele acestora: (senzații mistice de) bunăstare interioară, de pace, detaşare, plutire, extaz, trăirea în prezentul continuu, acțiune instinctivă şi abandonare de sine, mister, fuziune, percepții modificate ale timpului şi spațiului, precum şi o energie ieşită din comun. Întrucât cultura noastră marginalizează încă prea des lumea spirituală intuitivă, este important să înțelegem că schimbările de conştiință se produc în *toate* sferele de activitate.

Iată câteva relatări ale unor atleți descriind senzații similare cu cele trăite de marii mistici, sau de către eroul nostru pe vârful muntelui.

EXTAZUL – O CULME ŞI O TEMELIE, DEOPOTRIVĂ

În cea de-a Cincea Viziune, starea de extaz pe care o simte eroul nostru pe munte devine temelia pe care va putea fi recreată ulterior legătura lui cu sursa universală. Stări neobişnuite de conştiință pot apărea însă oricând în viața de zi cu zi. Spre exemplu, experiențele culminante din sport pot reprezenta puncte de plecare pentru obținerea de energie. Ori de câte ori doriți să intrați pe un nivel energetic superior, aduceți-vă aminte de un moment de extaz pe care l-ați trăit ca sportiv, când vă aflați pe culmile bucuriei şi gloriei. Amintirea acestui sentiment vă poate ajuta să vă racordați la energia universală, pas cu pas, aşa cum au sugerat preoții din roman.

De pildă, Murphy și White citează atleți de renume precum Francis Tarkenton, care afirmă că a jucat fotbal numai pentru un singur motiv: „Îmi place. Nu am trăit nimic în toată viața mea care să se compare cu extazul pe care mi l-a oferit acest sport[19]". Schiorii vorbesc despre „acel moment magic în care nu faci decât să îți urmezi drumul, în care totul pare să fie la locul lui și în care singura senzație pe care o simți este extazul a ceea ce faci. Schiorul, schiatul și schiurile devin una[20]". Alpiniștii au o predispoziție naturală pentru înălțimile spirituale: „Chiar și cele mai simple cățărări mă fac să mă simt nebun de fericire. Munții mi se par un fel de regat magic, în care, printr-un fel de vrajă, ating fericirea maximă[21]".

O relatare a unei ascensiuni reușite pe muntele Annapurna a lui Maurice Herzog (împreună cu Pierre Lachenal) seamănă mult cu experiența eroului nostru: „Mă simțeam ca și cum m-aș fi scufundat într-o stare nouă și anormală. Trăiam cele mai puternice și mai bizare senzații, lucru care nu mi se mai întâmplase niciodată pe munte. Era ceva nenatural în felul în care îl percepeam pe Lachenal și tot ceea ce se afla în jur... Starea de efort dispăruse cu totul, ca și cum nu aș mai fi simțit gravitatea. Peisajul era diafan, o chintesență a purității. Nu erau munții pe care îi știam eu; erau munții din visele mele[22]".

Mișcările ritmice și cele de balansare reprezintă două din instrumentele ce pot declanșa cel mai ușor starea de extaz. Ele se regăsesc în activități precum jogging-ul, zborul, călăritul și surfingul. Stări de extaz mai pot fi obținute în transele în care se intră prin dans, incantații

sau bătăi la tobe (tehnici specifice şamanilor sau sufiţilor musulmani).

SENZAŢIA DE ZBOR

Senzaţia de plutire şi de extracorporalitate este o caracteristică des întâlnită a experienţei mistice, dar şi a experienţelor culminante ale atleţilor. Mulţi alergători de cursă lungă susţin că de multe ori ajung la un anumit punct – după un efort prelungit – în care simt că plutesc şi că îşi iau zborul. După şase sute de mile, un asemenea alergător a simţit dintr-o dată „o senzaţie de uşurinţă, ca şi cum aş fi zburat prin spaţiu, plutind printre nori[23]".

Cu mult înainte ca occidentalii să inventeze maratoanele şi alergările pe distanţe lungi, călugării tibetani se antrenau în meditaţii speciale numite *lung-gom-pa,* care le permiteau să parcurgă distanţe uriaşe cu o viteză incredibilă. După ani întregi de practică în locaţii secrete, aceşti călugări intrau în stări modificate de conştiinţă care le permiteau să alerge mai multe zile şi nopţi la rând pe terenurile accidentate ale Himalayei.

Spre deosebire de maratonişti, care se antrenează exclusiv fizic, călugării *lung-gom-pa* se „antrenează" pentru acest tip de alergare în transă prin intrarea în anumite recipiente care sunt apoi sigilate şi unde trăiesc în tăcere, luni sau chiar ani de zile, *fără nici un fel de antrenament fizic,* primind doar hrană printr-o mică deschizătură de 25/20 centimetri. Se spune că trupul unui asemenea călugăr devine atât de uşor şi de subtil încât *el poate ieşi prin această deschizătură.*

ABANDONAREA DE SINE

Experiența mistică ne scoate în afara *nevoii* noastre de control. Fuziunea dintre minte, trup și spirit are la bază abandonarea de sine. În lucrarea *Bucuria sportului,* Michael Novak scrie:

Acesta este unul din marile secrete interioare ale sportului. Există un punct în care apare fuziunea în interiorul sinelui, dar și între sine și lumea exterioară, un fel de complicitate și rezonanță magnetică, o anumită armonie, care scapă de sub controlul minții conștiente și voinței... Controlul instinctual este mai lin, mai subtil, mai profund, mai precis, mai bine ancorat în realitate decât controlul minții conștiente. Această descoperire este de natură să-ți taie respirația[24].

Prin împărtășirea acestor experiențe ale atleților, evoluția noastră colectivă este accelerată și amplificată. Jucătoarea de baschet Patsy Neal surprinde perfect spiritul celei de-a Cincea Viziuni în lucrarea ei, *Sport și identitate,* în care scria (în anul 1972):

Există momente de glorie care depășesc orice așteptări umane, care transcend capacitatea fizică și emoțională a individului. Se petrece atunci ceva inexplicabil, care pare să insufle o viață nouă în viața cunoscută. Omul trece de pragul miracolelor, într-o stare pe care nu o poate crea voluntar... Dacă vreți, o puteți numi starea de grație, sau un act de credință... ori un act al lui Dumnezeu. Cert este că există, și în ea imposibilul devine posibil... Atletul trece dincolo de sine; el transcende ceea ce este natural. Atinge o bucățică din cer și devine destinatarul unei puteri care curge asupra lui dintr-o sursă necunoscută... Performanța

lui devine atunci un fel de templu sfânt, în interiorul căruia se produce o trezire spirituală. Individul dispare, rămâne numai acţiunea lui. El realizează performanţa, dar simte că pluteşte, manifestând forţe despre care nu ar fi crezut niciodată că există[25].

LEGĂTURA CU ORIENTUL

O contribuţie majoră la trezirea spirituală din Occident au avut-o cei care au studiat şi au practicat filosofia orientală, meditaţia zen, hatha-yoga, artele marţiale, acupunctura şi alte discipline vindecătoare. Aşa cum prezice cea de-a Cincea Viziune, acest aflux de informaţii referitoare la conexiunea dintre trup şi minte a avut o contribuţie semnificativă la expansiunea percepţiei noastre asupra lumii. Fiecare film cu karate şi kung-fu ajută la doborârea barierei separaţiei dintre trup şi minte, atât de adânc înrădăcinată în Occident.

Odată cu viziunea orientală asupra fuziunii dintre trup şi minte, occidentalii au căpătat un excelent instrument pentru accesarea posibilităţilor infinite ale energiei universale (numită de diferite tradiţii *qi, chi* sau *prana).* Disciplina şi tradiţia deschid posibilitatea ca oricine doreşte să poată practica aceste căi.

ASCENSIUNEA PUTERII EVOLUŢIONISTE

În starea de trezire spirituală pe care a trăit-o în vârful muntelui, eroul nostru a experimentat de asemenea o

ascensiune a energiei de-a lungul coloanei sale vertebrale. Această energie inerentă există în fiecare om și este numită *kundalini* în tradiția spirituală indiană. Simbolizată de imaginea unui șarpe încolăcit care doarme la baza coloanei vertebrale, ea reprezintă energia creatoare pură și *forța care pune în mișcare evoluția.* Atunci când este trezită, această energie ascensionează de-a lungul coloanei vertebrale, activând centrii energetici ai corpului și eliberând diferite senzații emoționale și fizice.

Carl Jung, care a studiat numeroase forme de misticism, credea că vor fi necesari mii de ani înainte ca această forță să fie acceptată pe scară largă în Occident. Psihiatrul Stanislav Grof scria însă că: „Această estimare s-a dovedit greșită. Este cert că semnele trezirii lui *kundalini* pot fi observate deja la mii de occidentali, indiferent dacă la baza lor a stat o evoluție spirituală accelerată, popularizarea și răspândirea rapidă a diferitelor forme de practici spirituale, presiunea exercitată de pericolul crizei ecologice, sau chiar efectele drogurilor psihedelice[26]".

Unirea capacității orientalilor de a rezona cu fluxul energiei universale (de a fi) cu capacitatea occidentalilor de a acționa pe baza noilor informații (de a face) reprezintă un aspect major al noii tendințe către totalitate, specifică unei spiritualități în curs de apariție. Împreună, armonia dintre gândire și acțiune ne pot conduce pe noi nivele ale evoluției.

DIMENSIUNILE CONȘTIINȚEI

Experiența de pe munte a eroului nostru face parte din acele experiențe transcedentale care merg de la dispariția

granițelor spațiale și fuziunea cu alte persoane, cu plantele și cu materia anorganică, și până la transcenderea granițelor spațiului și timpului liniar.

Accelerarea ritmului evoluționist al conștiinței a fost posibilă pe fundalul marilor mișcări sociale din anii '60. Datorită desacralizării totale a vieții în Occident, trezirea interesului pentru perspectivele și libertățile alternative a creat un climat de revelație, de renunțare la tradiție, precum și un anumit haos la nivel social. De pildă, călătoriile în alte dimensiuni ale conștiinței prin intermediul drogurilor nu au creat un context stabilizator, spre deosebire de culturile indigene care se folosesc de aceste substanțe halucinogene, dar într-o manieră ritualizată și spiritualizată.

„Chiar dacă sunt singuri, noii șamani nu sunt izolați, căci ei au înțeles că omul nu poate fi vreodată cu adevărat izolat. La fel ca și șamanii din Siberia, ei realizează că „tot ceea ce există, este viu!" Ei sunt înconjurați de pretutindeni de viață, și lumea este familia lor."

MICHAEL HARNER – *Calea șamanului*

Căutarea experienței transcendente reprezintă unul din cele mai puternice instincte ale psihicului uman. Așa cum revelează cea de-a Cincea Viziune, dorința conștientă a experienței directe va continua să crească în ultima jumătate a secolului. Cercetătorii au creat tehnici alternative, care nu au la bază drogurile, prin care evocă experiențele vindecătoare transpersonale, folosindu-se de respirație, de muzică și de lucrul cu corpul. La fel ca și în cazul eroului

din romanul nostru, unul din adepții lui Grof, care aplica practici respiratorii, relatează:

... Nu exista nici o îndoială că eu, Pământul, eram un organism viu, o ființă inteligentă care încearcă să se înțeleagă pe sine, care se luptă să evolueze către un nivel superior de conștiință, și care urmărește să comunice cu alte ființe cosmice... Am simțit pe trupul meu rănile produse de producția industrială, de mine, de procesul de urbanizare, de deșeurile toxice și radioactive, de poluarea aerului și apei. Dar partea cea mai ciudată a experienței a constat în conștientizarea ritualurilor diferitelor popoare aborigene, pe care le-am experimentat ca fiind extrem de vindecătoare și absolut vitale pentru mine... În timpul experienței, m-am convins că practica ritualurilor este foarte importantă pentru Pământ[27].

Asemenea stări transpersonale contribuie la evoluția conștiinței planetare. Pe măsură ce aceste stări neobișnuite de conștiință vor fi din ce în ce mai larg acceptate și vor pătrunde în sistemele de valori colective, ele vor ajuta la transformarea culturii umane.

INSTRUMENTELE TRANSFORMĂRII

Explorarea de sine prin intermediul meditației și al terapiei regresiei, la care se adaugă cercetările din parapsihologie și experiențele extracorporale și de moarte clinică, au capacitatea de a clarifica natura experienței mistice. În plus, asistăm astăzi la o creștere dramatică a

interesului față de practicile șamanilor. Popoarele indigene au considerat dintotdeauna stările neobișnuite de conștiință ca fiind o punte de legătură cu cosmosul, prin care pot fi primite informații și ajutor. Occidentalii care studiază aceste culturi și care lucrează cu nativii din aceste triburi ajută la menținerea vie a acestor tradiții. Cercetătorii din domeniul psihospiritual cred și într-o altă formă a exploziei înțelegerii.

EVOLUȚIA CONȘTIENTĂ

Tot mai larga răspândire a tehnicilor străvechi și a altor metode psihoterapeutice ne oferă instrumentele cu ajutorul cărora putem lucra individual la evoluția noastră *personală.*

Fiecare occidental trebuie să transceandă personal obstacolul intelectual al etichetării stărilor neobișnuite de conștiință drept bizare, sau chiar patologice. Pe măsură ce tot mai mulți oameni vor începe să meargă pe aceste căi și își vor relata experiențele, ei vor lărgi drumul pentru cei care vin din urmă. Iată ce scrie Grof pe această temă:

Există domenii importante ale realității care sunt transcendente și transfenomenale. Impulsul ființelor umane de a se racorda la domeniul spiritual reprezintă o forță extrem de puternică și de importantă. Prin natura sa, seamănă cu impulsul sexual, dar este mult mai fundamental și mai obligatoriu. Negarea și reprimarea acestui impuls transcendent generează o mare distorsiune în viața omului, deopotrivă la nivel individual și colectiv. Explorarea directă de sine reprezintă un instrument esențial al căutării spirituale

şi filosofice. Ea poate face legătura între aspectul transpersonal al ființei şi cel al existenței[28].

ILUMINAREA SPONTANĂ

Deşi unii oameni pot pierde ani de zile în căutarea conştiinței superioare prin tot felul de practici spirituale, există tot mai mulți oameni care trăiesc o legătură spontană cu divinul. Spre exemplu, psihoterapeutul Donna Hale povesteşte: „Acum 18 ani, studiam pentru un examen la facultate, şi mă simțeam epuizată. M-am dus afară, în grădină, ca să „meditez". După ce m-am aşezat, am devenit conştientă de frumusețea florilor care mă înconjurau. Simplitatea lor maiestuoasă şi frumusețea culorilor lor contrastau puternic cu cuvintele serbede pe care tocmai le citisem. La vremea respectivă nu ştiam exact ce înseamnă a medita, aşa că m-am limitat să-mi închid ochii, cu intenția de a rămâne liniştită. Am simțit imediat o senzație nouă, ca şi cum asupra mea s-ar fi revărsat ceva, o stare de luciditate şi de pace, o incredibilă bunăstare interioară care mă înălța din ce în ce mai sus, până la extaz. Când mi-am deschis ochii, după câteva minute, am simțit că între mine şi lucrurile din jur nu mai exista nici o separație, că totul se petrece exact aşa cum trebuie să fie şi că eu mă aflam în legătură cu totul. Mă simțeam ca şi cum aş fi ştiut totul. Această senzație a durat circa 30 de minute, după care s-a dizolvat treptat, iar eu m-am reîntors la studiul meu". Hale îşi mai aminteşte că senzația semăna cu o poartă care s-a deschis

brusc, permiţându-i să atingă esenţa conştiinţei. „De atunci, am căutat mereu să regăsesc această stare".

„Limitele fizice ale sufletului şi minţii s-au dizolvat instantaneu, iar eu am început să mă dilat... Simţul meu de identitate nu mai era limitat la forma strâmtă a trupului, ci îmbrăţişa până şi atomii din jur... Lumina strălucitoare dinlăuntrul meu a început să cuprindă oraşe, continente, pământul întreg, sistemul solar şi sistemele stelare..."

PARAMAHANSA YOGANANDA – *Autobiografia unui yoghin*

DESCHIDEREA PORŢII

Mulţi oameni îşi pun întrebarea: „Cum mi-aş putea găsi menirea? Cum pot contribui şi eu într-o manieră semnificativă la propăşirea lumii?" De multe ori, oamenii îşi pun aceste întrebări din perspectiva alegerii unei cariere. Chiar dacă unii îşi fac o meserie din a preda metode şi tehnici spirituale, este important să înţelegem că dorinţa noastră de „a servi planeta" se poate realiza cel mai bine lucrând la propria noastră dezvoltare spirituală şi la elevarea conştiinţei noastre. Schimbarea unei slujbe este mai puţin importantă decât acceptarea slujbei pe care o avem dintr-o perspectivă nouă, spirituală. Situaţia noastră actuală poate reprezenta locul perfect în care putem practica angajamentul nostru de a ne conecta la sursa noastră interioară. Chiar dacă nu ne propunem să schimbăm lucrurile din exteriorul nostru, noi ne putem deschide în interior către energie, prin meditaţie, arte marţiale, Yoga, dansuri şi mişcări terapeutice,

exerciții de respirație și tehnici corporale. Petrecerea timpului în locuri sacre și înconjurarea noastră cu tot mai multă frumusețe pot avea o importanță capitală în clarificarea menirii noastre personale pe pământ.

EXPERIENȚE-SĂMÂNȚĂ

În cea de-a doua carte a sa, *Călătoria către Omega: în căutarea semnificației experiențelor legate de moartea clinică,* Kenneth Ring prezintă o ipoteză asemănătoare cu a Cincea Viziune. Studiind efectele pe termen lung ale experiențelor legate de revenirea din moarte, el trage concluzia că aceste experiențe pot reprezenta un indiciu al transformării globale a conștiinței planetare.

Ring crede că experiențele legate de revenirea din moarte (ERM) sunt ca un fel de semințe în viețile celor care le trăiesc, care vor înflori gradat într-o creștere spirituală mai profundă.

Uimitoare prin similaritățile dintre ele, aceste experiențe sunt esențiale pentru transformarea înțelegerii vieții și morții de către cei care le trăiesc. Persoanele aflate în criză devin de regulă conștiente de moartea corpului lor fizic și intră într-o stare indescriptibilă de fericire și lumină. Semnificația fenomenelor ERM este multidimensională. Pe un anumit nivel, ERM-urile reprezintă o experiență personală a morții, privită ca o întâlnire extatică cu ființele de lumină, eventual cu cei dragi care au decedat. Acest aspect extatic al ERM-urilor reprezintă un fenomen eliberator și liniștitor, fiind documentat printr-un număr foarte mare de cazuri.

Pe un alt nivel, ERM-urile reprezintă o contribuție importantă la mersul înainte al evoluției. Ring emite o ipoteză potrivit căreia experiențele ERM nu numai că schimbă cursul vieții celor care le supraviețuiesc, dar conștiința transformată a acestora poate cataliza accelerarea evoluției spirituale umane.

„Aduceți-vă aminte întotdeauna că voi sunteți „ceva mai mult decât corpul vostru fizic"... Acest lucru vă va oferi o perspectivă instantanee asupra oricărei activități de pe pământ. Agonia devine atunci tolerabilă, iar extazul mai profund. Temerile cu caracter local dispar... Se pot petrece și accidente, dar nu aveți ce pierde; ați trăit experiența de a fi o ființă umană."

ROBERT A. MONROE – *Călătoria supremă*

Poate cea mai semnificativă transformare la nivelul conștiinței este vestea supraviețuirii conștiinței dincolo de moarte. Iată o relatare a unei femei care aproape că a murit ca urmare a nașterii celui de-al doilea copil al ei: „... M-am trezit dintr-o dată într-un fel de ceață și am știut *imediat* că am murit. Eram extrem de fericită că deși murisem, eram totuși vie. Este imposibil să descriu felul în care *mă simțeam.* Era un fel de: „O, Doamne, am murit, dar sunt totuși în viață! Sunt eu însămi!"... Singura senzație care îmi mai rămăsese era acest sentiment de recunoștință pentru că eram încă în viață; și totuși, știam perfect că murisem... Am știut atunci că totul în univers este în regulă, că planul cosmic era perfect, că tot ceea ce se întâmpla – războaie, foamete etc. – era în acord cu legea cosmică[29]".

Ulterior în cadrul aceleiaşi experienţe, femeia s-a întâlnit cu o fiinţă pe care nu o cunoştea. Aceasta i-a spus: „Nu există păcate. Cel puţin, nu aşa cum le înţelegeţi voi pe pământ. Singurul lucru care contează aici este felul în care gândeşti[30]".

O temă care revine mereu în experienţele de tip ERM este aceea a „recapitulării vieţii", care are un efect foarte puternic asupra supravieţuitorului, contribuind la transformarea conştiinţei sale în viaţa care i-a mai rămas. Deşi nu poartă amprenta vreunei judecăţi, această recapitulare totală a vieţii scoate în evidenţă anumite aspecte precum importanţa iubirii celor din jur, importanţa relaţiilor interumane şi a iubirii obiectelor materiale. Oamenii sunt şocaţi să-şi revadă anumite episoade uitate din viaţa lor care revelează acţiuni inconştiente sau lipsite de inimă cărora nu le-au acordat importanţă la vremea respectivă. Aceste recapitulări demonstrează faptul că orice persoană este trimisă pe pământ cu scopul de a învăţa anumite lecţii sau de a atinge un anumit scop.

Unul din eroii cărţii lui Ring nu a văzut evenimentele detaliate ale vieţii sale, dar a retrăit fiecare emoţie pe care a simţit-o vreodată, „în timp ce ochii îmi arătau felul în care mi-a afectat viaţa emoţia respectivă. Am perceput atunci tot ceea ce făcusem sau nu făcusem pentru alţii, având drept criteriu de comparaţie senzaţia de iubire pură care mă înconjura... Din această perspectivă, mi s-a părut că am făcut numai lucruri oribile... Să îţi priveşti propria viaţă din punctul de vedere al iubirii pe care ai răspândit-o în lume este o experienţă devastatoare. Nu mai poţi scăpa niciodată de această viziune. Au trecut şase ani de la acea experienţă ERM, dar nu am scăpat încă de acea viziune[31]".

Aceste relatări demonstrează felul în care noua conştiinţă spirituală, manifestată de aceşti supravieţuitori, începe să penetreze dincolo de vieţile individuale ale acestora. Din perspectiva evoluţiei conştiinţei, aceşti oameni reprezintă plutonul deschizător de drumuri.

ÎNFLORIREA CONTINUĂ

Ring a intervievat peste 150 de supravieţuitori ai experienţelor de revenire din moarte şi a tras concluzia că una din principalele caracteristici comune ale acestora era o atitudine tot mai spirituală, deşi nu neapărat de natură religioasă. Toţi erau convinşi că viaţa continuă şi după moarte şi simţeau o apropiere de Dumnezeu.

Importanţa trezirii spirituale nu ţine numai de starea beatifică. Adevărata sa semnificaţie este funcţia ei de principiu organizator activ al evoluţiei individuale. Ne-am putea imagina aceste stări ca pe o naştere a unei facultăţi interioare care îi permite individului să trimită şi să primească energie, care se maturizează apoi, transformându-se în intuiţie. Efectele pe termen lung ale ERM-urilor şi ale altor experienţe mistice se referă la creşterea sensibilităţii psihice şi a frecvenţei sincronicităţilor.

PORŢI CĂTRE O CONŞTIINŢĂ SUPERIOARĂ

Conştiinţa superioară este cheia oricărei călătorii mistice, dar nu este întotdeauna rezultatul unei discipline spirituale

sau al unei practici meditative. Aşa cum am văzut, ea poate fi declanşată de o experiență de revenire din moarte, de o traumă personală, sau chiar de un simplu moment de introspecție. Caracteristicile comune acestor stări sunt:

- Vizualizarea unei lumini strălucitoare, însoțită de o stare de fericire.
- Trăirea unui sentiment de siguranță totală şi de iubire.
- Extazul.
- Senzația inefabilă de bunăstare interioară, de plutire.
- Înțelegerea intuitivă a felului în care funcționează universul.
- Dispariția fricii de moarte, înțelegerea continuității vieții.

„Ceea ce ați băut – a explicat Saint Germain – a provenit direct din Sursa Universală, la fel de pură şi de vie ca şi Viața Însăşi. De fapt, este chiar Viața – Viața Omniprezentă – căci ea există pretutindeni în jurul nostru. Atunci când iubim suficient de mult, ea ascultă de controlul nostru conştient, devine supusă în fața voinței noastre, căci unica lege de care ascultă Universul este Iubirea. Tot ceea ce eu doresc se manifestă instantaneu, dacă rostesc dorința mea cu Iubire".

GODFRE RAY KING – *Mistere neelucidate* (1982)

Atunci când practicați legătura directă cu energia universală, aspectele cele mai importante sunt starea sufletească de iubire (fără obiect) şi contactul cu cunoaşterea interioară (intuiția). Dacă legătura este autentică, veți simți

cu siguranţă iubirea. În caz contrar, nu se poate spune că vă aflaţi în contact cu sursa.

CONŞTIINŢA NOASTRĂ ÎN SCHIMBARE

Transformările comune care se petrec în vieţile celor care au avut experienţe mistice pot fi sintetizate astfel:

- Sentimentul de a fi conectat la o sursă superioară
- Pierderea interesului pentru acumulările materiale
- Amplificarea aprecierii frumuseţii şi a altor persoane
- Capacităţi mai bune, dorinţa de a învăţa
- Amplificarea capacităţilor extrasenzoriale
- Sentimentul de a avea o misiune (o menire)
- Diminuarea conştiinţei egoului
- Capacitatea de a-i inspira pe alţii

SINTEZA CELEI DE-A CINCEA VIZIUNI

Cea de-a Cincea Viziune reprezintă experienţa legăturii interioare cu energia divină. Explorând şi căutând sursa noastră divină din interiorul fiinţei noastre, noi putem stabili un contact personal cu acel gen de experienţă pe care o putem numi *mistică.* În căutarea acestei stări de conştiinţă modificată trebuie să facem o distincţie clară între descrierea ei intelectuală şi experienţa propriu-zisă. În acest scop, am indicat o serie de criterii practice care demonstrează realitatea legăturii noastre cu energia universală. Spre exemplu, experimentăm o senzaţie de plutire? Vedem lumina, simţim starea de bunăstare interioară? Experimentăm luciditatea

percepției, culori mai vii etc., un simț al frumuseții? Experimentăm sentimentul unității, senzația de siguranță absolută? Dar mai presus de toate, experimentăm acea stare de conștiință numită iubire? Nu este vorba de o iubire pentru cineva sau pentru ceva anume, ci de o senzație fără obiect, constantă în viața noastră. A sosit timpul să nu ne mai limităm la discuții referitoare la conștiința mistică. Trebuie să avem curajul să aplicăm aceste măsuri, să căutăm să stabilim cu adevărat această legătură cu divinul. Această legătură cu energia totalității va conduce apoi la dispariția oricăror conflicte, iar noi nu vom mai avea nevoie de energie de la alții.

ALTE LECTURI RECOMANDATE

Pe lângă excelentele lucrări deja citate în capitolul de mai sus, vă mai recomandăm:

Conspirația Vărsătorului: transformarea personală și socială din anii 80. Marilyn Ferguson, 1980.

Principiile misticismului tibetan. Lama Anagarika Govinda, 1987.

Viața de după viață. Raymond Moody, 1975.

Persoana planetă. Theodore Roszak, 1978.

Istoria misticismului. S. Abhayananda. 1987.

În căutarea viziunii: transformarea personală în sălbăticie. Steven Foster și Meredith Little, 1988.

Cultivarea lui ch'i: secretele energiei și vitalității. Stuart A. Olson, 1993.

Povestea universului: o celebrare a evoluției cosmice. Brian Swimme și Thomas Berry, 1992.

Conştiinţa cosmică. Richard M. Bucke, 1991.
Calea zen. Alan Watts, 1965.
Misticismul creştin şi budist. D.T. Suzuki, 1982.

STUDIUL INDIVIDUAL AL CELEI DE-A CINCEA VIZIUNI

INTENŢIA DE DIMINEAŢĂ

Dimineaţa, înainte de a vă ridica din pat, încercaţi să vă găsiţi centrul fiinţei. În continuare, rostiţi mental sau cu voce tare intenţia pe care doriţi să o puneţi în aplicare în ziua respectivă. Spre exemplu: „Astăzi intenţionez să mă simt bine la serviciu şi să învăţ ceva nou". Sau: „Astăzi intenţionez să trăiesc în momentul prezent şi să fiu cât mai deschis la voinţa universului".

Cu ochii închişi, imaginaţi-vă în centrul frunţii o sferă de lumină. Simţiţi cum sfera se dilată, invadând întreaga dumneavoastră fiinţă şi lumea în care trăiţi. În timp ce trimiteţi lumina către toate domeniile din viaţa dumneavoastră, conştientizaţi bucuria de a şti că aveţi un scop şi că sunteţi pe punctul de a-l îndeplini.

SUNETELE DE DIMINEAŢĂ

Dacă sunteţi singur acasă, acest exerciţiu poate fi practicat cu uşurinţă la trezire. Dacă trăiţi alături de familie, îl puteţi practica la duş.

Imediat după ce v-ați trezit, începeți să scoateți orice sunete vă trec prin minte. Nu trebuie să fiți îngrijorați dacă primele sunete care apar sunt „triviale“ sau guturale. Continuați să vă manifestați sonor și conștientizați sunetele pe măsură ce tonalitatea lor urcă sau coboară. Gradat, ele vor începe să se schimbe, devenind din ce în ce mai înalte și mai clare. Continuați astfel timp de câteva minute. Urmăriți apoi felul în care decurge restul zilei.

UN EXERCIȚIU DE RESPIRAȚIE

Conștientizați faptul că la nivelul universului, dumneavoastră existați sub formă de energie pură. Această energie vă stă tot timpul la dispoziție în fiecare moment al zilei, chiar dacă vă aflați în mijlocul unei ședințe importante, cu condiția ca și dumneavoastră să fiți deschis față de ea.

Conștientizați-vă cât mai des corpul în timpul zilei și folosiți-vă de fiecare prilej pentru a respira conștient. Inspirați profund, simțind cum întregul dumneavoastră corp se umple cu energie. Imaginați-vă schimburile vindecătoare și energizante de oxigen care se petrec în plămânii și în sângele dumneavoastră. Imaginați-vă că trupul dumneavoastră se umple cu energia universului. Simțiți-vă cât mai deschis și mai dilatat cu putință. Respirația conștientă vă ajută să vă centrați, indiferent de ceea ce se întâmplă în jurul dumneavoastră.

UN EXERCIŢIU PENTRU SEARĂ

După ce aţi ajuns acasă seara, îngăduiţi-vă câteva momente pentru a asculta un ritm sacadat, de tobe, o incantaţie, sau orice altfel de muzică instrumentală (ne-vocală) relaxantă, dar stimulatoare. Începeţi să vă mişcaţi trupul pe ritm timp de câteva minute, lăsând toate tensiunile şi grijile zilei să se scurgă din trupul dumneavoastră. Dacă aveţi suficient timp la dispoziţie, exerciţiile de tip întinderi *(asana*-e) au o valoare nepreţuită pentru relaxarea şi energizarea trupului, pentru tot restul serii. La început, realizaţi asemenea exerciţii o dată pe săptămână, apoi adăugaţi atâtea seri câte doriţi.

UN EXERCIŢIU ÎNAINTE DE CULCARE

Înainte de a merge la culcare, focalizaţi-vă atenţia asupra centrului corpului dumneavoastră. Conştientizaţi fiecare pas înainte pe care l-aţi făcut astăzi şi exprimaţi-vă recunoştinţa pentru ghidarea pe care aţi primit-o. Dacă aveţi nevoie de anumite clarificări, solicitaţi primirea acestor informaţii în vis. Acest exerciţiu ar trebui practicat zilnic.

Continuarea studiului

Pentru cei care doresc să înveţe mai multe tehnici specifice de folosire a respiraţiei pentru vindecare, purificare, fortificare şi pentru prelungirea stării de tinereţe a corpului

fizic, există nenumărate cărți și cursuri care predau metode excelente, precum *chi kung* sau *pranayama*. Încercați mai multe cursuri, pentru a vedea ce stiluri de meditație sau ce exerciții de Yoga vi se potrivesc cel mai bine. Duceți-vă la o librărie și căutați ultimele apariții în materie de literatură metafizică și orientală.

GRUP DE STUDIU PENTRU CEA DE-A CINCEA VIZIUNE

Ședința 9

2 ore și 30 de minute

Scopul ședinței: acela de a face un schimb de idei referitoare la cea de-a Cincea Viziune, precum și de a discuta despre diferitele metode de atragere a energiei cosmice.

Pregătire: rugați pe cineva să aducă un casetofon și mai multe casete cu incantații, ritmuri sacadate, muzică populară, sunete din natură, sau muzică de meditație. Lăsați membrii grupului să-și prezinte muzica favorită.

Introducere

Rugați un voluntar să citească cu voce tare sinteza celei de-a Cincea Viziuni de la paginile 162-163 (până la secțiunea referitoare la „Ridicarea vibrației"). Ce a înțeles fiecare membru al grupului din aceste informații? Împărtășiți-vă experiențele.

Exercițiul 1. Meditația din vârful muntelui

Scop: experimentarea atingerii vibrației superioare descrise în cea de-a Cincea Viziune.

Timp: 15-20 de minute pentru meditație și alte 20-30 de minute pentru discuții, sau până când grupul simte că se poate trece mai departe.

Linii directoare:

Pasul 1: rugați pe toată lumea să se simtă cât mai confortabil. Reduceți intensitatea luminii, dar nu atât cât să rămâneți în întuneric. Puneți o casetă cu muzică, de preferință de meditație sau cu sunete din natură, cu un ritm lent, capabil să genereze o stare de relaxare. Un voluntar va citi apoi instrucțiunile pentru pașii 2-4.

Pasul 2: închideți ochii și deveniți conștienți de trupul dumneavoastră.

Pasul 3: citiți meditația de relaxare de la pagina 88.

Pasul 4: cel care conduce meditația rostește următoarele cuvinte: în continuare, imaginați-vă că vă aflați în vârful unui munte și priviți peisajul din jur (lăsați câteva minute pentru ca membrii grupului să aibă timp să își imagineze scena). Ce simțiți pe acest vârf de munte?... Care este temperatura aerului?... A ce miroase aerul?... Priviți acum către orizont și simțiți cât de aproape sunteți de el... Dilatați-vă conștiința până la orizont... Sesizați rotunjimea pământului pe care stați... Conștientizați spațiul din jurul pământului... Imaginați-vă pământul ca pe un organism viu, care respiră, la fel ca dumneavoastră... Scufundați-vă într-un sentiment de plutire, de suspendare într-un spațiu omniprezent... Simțiți o senzație de bunăstare interioară... Imaginați-vă că sunteți umplut cu heliu, care vă permite să plutiți deasupra solului...

Vă simțiți într-o stare fizică perfectă... Simțiți o stare de luciditate şi de zbor... Percepeți faptul că tot ceea ce există pe munte face parte din ființa dumneavoastră... În continuare, retrăiți experiența copilăriei... Mergeți înapoi, până la momentul în care vă aflați în pântecul mamei... Vizualizați-vă ca o verigă a unui lanț existențial care a existat de la naşterea rasei umane... Imaginați-vă acest lanț ca o coardă vibratorie de energie... Sunteți o verigă din această coardă vibratorie de energie... Imaginați-vă că această coardă vibratorie este conectată la întreaga energie a universului... Simțiți în trupul dumneavoastră felul în care această energie se mişcă şi se manifestă sub forma unor coincidențe neaşteptate... Reveniți acum cu conştiința la vârful muntelui... Apoi către centrul ființei dumneavoastră... Reveniți uşor la realitatea obişnuită... Respirați profund de câteva ori... Când ați terminat, deschideți ochii.

Pasul 5: acordați-le oamenilor un minut pentru a-şi reveni, după care rugați eventualii doritori să povestească ce sentimente, imagini sau informații au primit în timpul meditației.

Exercițiul 2. Ascensiunea energiei

Scop: experimentarea felului în care diferite sunete ne afectează corpul fizic.

Timp: puneți fiecare tip de muzică timp de 2-3 minute, astfel încât să puteți asculta trei până la cinci tipuri diferite de muzică. Exercițiul presupune o anumită flexibilitate, în funcție de felul în care răspund oamenii la un anumit tip de muzică, intrând în rezonanță cu ea.

Pregătire: puneți mai multe tipuri de muzică, pe rând, câte 2-3 minute fiecare. Alegeți ritmuri rapide și lente, dar fără cuvinte (cu excepția incantațiilor). Puteți pune muzică de orgă, incantații, ritmuri la tobe, chitară clasică, muzică populară instrumentală, sau muzică New Age. Intensitatea luminii rămâne redusă, dar fără ca în cameră să fie întuneric.

Linii directoare:

Pasul 1: ridicați-vă în picioare și închideți ochii.

Pasul 2: mișcați-vă trupul (pe loc, fără să faceți pași) în ritmul muzicii. Remarcați efectele diferite ale mai multor tipuri de muzică.

Pasul 3: la sfârșit, relatați experiențele avute. Nivelul de energie al grupului ar trebui să fie ridicat.

Continuarea studiului

Dacă membrii grupului doresc acest lucru, puteți programa o nouă ședință cu muzică, la care puteți adăuga discuții referitoare la lecturile suplimentare pe care le-ați avut cu privire la stările mistice.

În altă ordine de idei, puteți invita un instructor care predă o anumită disciplină spirituală pe care membrii grupului ar dori să o cunoască mai bine, cum ar fi Yoga, meditația, aikido, tai chi sau chi kung.

Finalul ședinței

Solicitări de sprijin. Trimiterea energiei pline de iubire.

Pentru ședința următoare:

Înainte de următoarea şedinţă citiţi capitolul 6 şi practicaţi Exerciţiul Moştenirii Părinteşti recomandat în secţiunea referitoare la Studiul Individual (paginile 236-247).

Capitolul 6

LUMINĂ ASUPRA TRECUTULUI: LINIILE PARENTALE ȘI STRATEGIILE DE CONTROL

În timp ce eroul nostru călătorește pe drumurile înguste și întortocheate ale muntelui alături de Părintele Sanchez, el meditează asupra felului în care și-ar putea controla mai bine energia dacă ar fi mai rezervat (dacă ar juca rolul Distantului). Ca și cum i-ar fi răspuns la această preocupare, un incident petrecut între doi oameni îi demonstrează cu claritate pierderea unei oportunități de a merge mai departe pe cale din cauza incapacității lui de a se deschide. Uimit, el își întreabă mentorul care va fi următorul pas. Acesta îi spune că își poate descoperi menirea în viață și poate accelera împlinirea ei dacă meditează asupra realizărilor, eșecurilor și filosofiei de viață a părinților lui – dar numai dacă încetează să se mai complacă în strategia sa de control. La momentul potrivit, el îl întâlnește pe Părintele Carl, în mijlocul ruinelor de la Machu Picchu. Preotul îl ghidează pe eroul nostru către clarificarea trecutului său. El începe să realizeze că toată viața a fost mânat de o întrebare care a apărut în primii ani ai copilăriei sale.

CEA DE-A ȘASEA VIZIUNE

Cea de-a Șasea Viziune ne învață că fiecare dintre noi reprezintă următorul pas în linia evoluționistă creată de părinții noștri. Noi ne putem descoperi menirea superioară pe pământ dacă ne dăm seama ce anume au realizat părinții noștri și care au fost eșecurile lor. Dacă vom ști să reconciliem ceea ce ne-au oferit aceștia cu ceea ce ne-au lăsat nouă spre rezolvare, noi vom obține o imagine clară despre cine suntem și ce menire avem noi.

De ce nu ne simțim împliniți? Cea de-a Șasea Viziune ne spune că noi ne opunem propriei noastre evoluții rămânând blocați în anumite structuri de control al energiei printr-un proces numit *strategia de control.* Noi suntem literalmente împiedicați să avansăm către împlinirea destinului nostru din cauza unor structuri repetitive de control, căpătate în copilărie, care nu ne permit să sesizăm și să urmăm sincronicitățile care ne mână înainte.

În general, există două maniere agresive și două maniere pasive de control al energiei, din care noi am ales una în copilărie. Prin identificarea rolului psihologic pe care îl jucăm, noi ne putem elibera de acest comportament limitat. Noi nu ne vom putea cunoaște adevăratul sine până când nu vom deveni conștienți de felul în care ne blocăm singuri fluxul natural al energiei care ne conduce către menirea noastră superioară.

ÎNAPOI ÎN TRECUT

Până acum, putem spune că eroul nostru a călătorit pe cale legat la ochi (metaforic vorbind). El caută răspunsuri, dar nu știe ce întrebări să pună. Se simte pe rând agitat, tulburat, confuz, defensiv, stors, euforic și uluit. Nu știe încotro se îndreaptă și nu realizează de ce nu a ajuns încă acolo. Vi se pare cumva familiar?

Până acum, el a învățat din Prima Viziune că în viață apar coincidențe pline de semnificații, care i-au demonstrat că se petrece ceva misterios. Din cea de-a Doua Viziune a învățat că nivelul său de conștiință influențează cursul istoriei, ceea ce l-a făcut să-și dorească să facă parte din procesul de trezire spirituală care se petrece la nivel planetar. Odată cu cea de-a Treia Viziune el a devenit conștient de existența unei energii invizibile a universului, care răspunde la felul în care gândește el. Cea de-a Patra Viziune l-a ajutat să înțeleagă că oamenii (inclusiv el) se luptă unii cu ceilalți pentru a-și fura energia, proces în urma căruia se simt de regulă goliți și nesatisfăcuți. Cea de-a Cincea Viziune i-a apărut atunci când a reușit să se conecteze spontan la energia universală, în vârful muntelui. Coborând de pe culme, el reintră în lumea obișnuită dornic să devină un participant mai activ la procesul de desfășurare sincronă a destinului său.

În această etapă a călătoriei sale, el știe că se poate racorda conștient la energia universală, proces prin care poate atinge treptat un nou nivel – superior – de conștiință. Este acum dornic să-și definească scopul vieții, astfel încât

acțiunea misterioasă a universului prin el să se accelereze. Altfel spus, este pregătit să renunțe la nevoia lui de control.

MOȘTENIREA PĂRINTEASCĂ

Eroul nostru se află acum într-un punct în care poate conştientiza ce anume a moştenit de la cei doi părinți ai săi. Mentorul lui îi spune că nu îşi va găsi adevărata identitate spirituală decât atunci când va reuşi să-şi privească întreaga viață ca o poveste unică. El trebuie să-şi contemple evenimentele petrecute în viața lui, de la naştere şi până în prezent, din perspectiva semnificației lor superioare, şi să-şi pună întrebarea: „De ce m-am născut în această familie particulară? Care a fost scopul tuturor întâmplărilor prin care am trecut?“ Părintele Carl îi explică: „Fiecare om trebuie să se întoarcă la rădăcinile sale familiale... să revadă tot ce s-a întâmplat... După ce va descoperi acest adevăr, viața lui va fi mult energizată, căci acest adevăr îi spune cine este, pe ce cale merge, încotro se îndreaptă[32]“.

CREAREA ROLULUI PSIHOLOGIC ÎN PRIMII ANI AI COPILĂRIEI

Un exemplu plastic al felului în care influențele familiale pot da naştere unor mişcări evoluționiste este cel al lui Albert Camus, laureat al premiului Nobel pentru literatură. La momentul morții sale, într-un accident de automobil, în anul 1960, el lucra la un roman autobiografic. Publicat

recent, acest manuscris neterminat descrie primii ani ai copilăriei lui Camus, dominați de pierderea tatălui, ucis în Primul Război Mondial.

Camus a crescut într-un cămin lipsit de comunicare, alături de mama sa și de un unchi, amândoi fiind analfabeți și aproape surzi. Crescut în acest mediu tăcut, el a creat mai târziu o literatură pe teme precum alienarea, scrisă într-un stil brutal. Chiar și titlurile lucrărilor sale, *L'Étranger* (Străinul), *La Peste* (Ciuma) sau *La Chute* (Prăbușirea) sugerează perspectiva celui alienat. Întrucât ura orice formă de ideologie de natură să oprime popoarele, el a respins filosofia de stânga atât de populară printre intelectualii din vremea sa. În discursul de acceptare a premiului Nobel, el a vorbit despre mânia sa, despre impulsul său rebel de „a vorbi în numele celor care nu cuvântă". În acest fel, Camus și-a putut sublima experiențele atât de dificile din copilărie într-o reflectare artistică a alienării, vorbind în numele întregii societăți.

Un studiu de caz. Un alt exemplu al felului în care influențele părintești pot crea condițiile fertile pentru împlinirea destinului copilului lor ne-a fost oferit de consilierul Penney Peirce, care ne-a relatat despre moștenirea ei părintească. Peirce este convinsă că ea avea deja un scop atunci când s-a născut pe lume, și afirmă că și-a ales părinții pentru că ei îi creau condițiile ideale pentru a se putea pregăti în vederea împlinirii scopului său. „Ambii mei părinți au plecat din orășele mici și au călătorit prin toată țara. Deși bunicul meu era preot, tata nu a fost niciodată interesat de aspectele spirituale ale vieții. Avea un intelect foarte ascuțit, așa că a devenit inginer, iar apoi

consultant managerial, dar nu a avansat mai sus, deşi ar fi putut face cu uşurinţă acest lucru. Era un bun organizator, era interesat de stabilitate şi structuri, şi era un filosof frustrat. Mama avea şi ea un coeficient foarte înalt de inteligenţă, şi a devenit arhitectă şi sculptoriţă. Deşi trăia într-un mediu artistic, era o scriitoare frustrată. Amândoi aveau ambiţie, şi îşi doreau să lase ceva în urma lor. Călătorind atât de mult, am cunoscut de mică tot felul de situaţii – viaţa la oraş, viaţa la ţară, diferite etnii – aşa că am devenit astăzi o sinteză vie a unor puncte de vedere multidimensionale şi multiculturale. În plus, am adoptat viziunea spirituală pe care a respins-o tata, aşa că astăzi am ajuns să ofer consultaţii oamenilor despre spiritualitatea în afaceri. Sora mea a adoptat latura academică, pe care nici unul din părinţii noştri nu a putut-o duce la bun sfârşit, şi a devenit doctor în filosofie. Următorul meu pas a fost să scriu o carte despre procesele intuitive".

Un alt studiu de caz. Iată cum a descris unul din membrii grupului nostru, care a studiat cea de-a Şasea Viziune, influenţele părinteşti care i-au structurat destinul: „În primii ani ai copilăriei am avut parte de foarte multă terapie, dar abia acum am început să simt cu adevărat compasiune pentru părinţii mei. Înainte nu am privit niciodată viaţa lor ca pe o lecţie din care aş fi putut învăţa ceva, iar ceea ce am văzut acum m-a uimit la culme. Mi-am dat seama cât de mult semăn cu ei, îndeosebi cu tata, pe care l-am judecat întotdeauna cu cea mai mare asprime. Sunt contabil, dar ţin şi nişte cursuri de noapte de consultanţă pentru alcoolici. Visul meu este să fac un film video despre recuperarea celor care au suferit din cauza abuzului de

alcool şi droguri, dar nu fac niciodată nimic pentru a-i da curs. Meditând asupra vieţii tatălui meu, mi-am dat seama că s-a născut cu o lingură de argint şi că ar fi putut realiza tot ceea ce şi-ar fi propus vreodată. Dar a părăsit serviciul militar ca maior şi a sfârşit ca portar. Îmi amintesc de mama, care stătea deseori cu fierul de călcat în mână, plângând. Era inteligentă şi capabilă, dar complet frustrată şi plină de temeri.

Mi-e cât se poate de clar că nu-mi pot permite *să nu* merg înainte cu proiectul meu. Frustrarea de care au suferit părinţii mei reprezintă un preţ mult prea mare, iar dacă nu voi încerca, sunt condamnat la eşec. Lecţia pe care am învăţat-o este că pot să-mi păstrez libertatea în condiţiile în care sunt şi responsabil, căci responsabilitatea este pentru mine un ideal. Practica acestui exerciţiu mi-a schimbat părerea despre părinţii mei. Dar ceea ce este mai important este faptul că acum sunt mult mai dispus să-mi asum anumite riscuri, căci teama mea s-a redus considerabil".

Un alt studiu de caz. Larry L. este un om de afaceri din California care şi-a înfiinţat propria companie de băuturi. Născut şi crescut în Texas, Larry a avut dificultăţi în a accepta ideea coincidenţelor şi a abandonării controlului: „Am făcut exerciţiul reconstituirii moştenirii părinteşti cu o anumită neîncredere, căci am făcut multă terapie la viaţa mea şi eram convins că înţeleg destul de bine influenţele din copilăria mea. Practicând acest exerciţiu, în mine s-a produs totuşi o schimbare radicală. Mi-am propus să stabilesc intenţiile bune din spatele influenţelor părinţilor mei. Mi-am dat seama că ei au fost fiinţele cele mai apropiate de mine şi că m-au pregătit pentru ceea ce trebuia să fac în viaţă.

Sunt oameni de succes, plini de iubire, dar ferm hotărâți să controleze totul în viață. Marea lecție pe care am primit-o de la ei poate fi rezumată de afirmația: „Trebuie să te controlezi". Evident, printr-o contra-reacție, mi-am petrecut întreaga viață încercând să nu fiu sub controlul nimănui. Cred că am avut nevoie de exemplul lor extrem pentru a învăța să am mai multă încredere în univers. Când eram mic, îmi era teamă chiar și de natură. Mă simt mult mai bine într-un metrou decât în pădure. Astăzi îmi pot da seama că 'opțiunile' mele în viață au fost de fapt reacții la felul în care am fost crescut.

M-am mândrit întotdeauna cu felul meu de a fi, sceptic și pesimist, așa că acest exercițiu mi-a produs o revelație. Acum simt mult mai multă compasiune pentru ei. Cred că în mine s-a vindecat ceva despre care nici măcar nu știam că există.

M-am gândit serios la problema menirii mele pe acest pământ și am ajuns să cred că mă aflu aici ca să fac ceva ce nu am mai făcut înainte. Bănuiesc că această informație despre practicarea încrederii în univers reprezintă exact ceea ce trebuia să aflu".

„Atunci când inspir, îmi relaxez trupul.
Atunci când expir, zâmbesc.
Trăiesc în momentul prezent,
Și știu că acesta este cel mai minunat moment."

THICH NHAT HANH – *Momentul prezent, un moment minunat*

TRANSFORMĂRI INTERIOARE

Toți oamenii din exemplele de mai sus au suferit importante transformări interioare. Ei și-au conștientizat propria istorie într-o lumină diferită, care le-a permis să se regăsească pe sine. Relatările lor demonstrează că transformările interioare sunt posibile. Aceste transformări conduc apoi la modificarea viziunii noastre asupra lumii.

MENIREA ÎN VIAȚĂ

Eroului nostru i se mai spune: „Te afli aici pentru că acesta este locul în care trebuie să-ți continui tu evoluția. Întreaga ta viață nu a fost altceva decât un lung drum care te-a condus către momentul prezent[33]". La fel ca și eroul din romanul nostru, și dumneavoastră ați ajuns într-un punct din care puteți începe să evoluați conștient. Încetați lectura pentru câteva clipe și meditați asupra acestei afirmații.

„... Buddha susținea că instituțiile sociale apar odată cu transformarea noastră. Ele nu sunt structuri independente separate de viața noastră interioară, ci forme instituționalizate ale propriei noastre lăcomii, frici și ignoranțe, care dobândesc apoi o dinamică proprie. Egoul și societate sunt la fel de reale, și se susțin reciproc."

JOANNA MACY – *Lumea din perspectiva îndrăgostitului. Lumea privită ca sine*

„Pe când era însărcinată cu mine, mama a cântat aproape continuu la pian... Nu-mi pot imagina ce ar fi putut deveni viața mea dacă părinții mei nu m-ar fi încurajat către muzică."

GLENN GOULD, pianist

Amintiți-vă de felul în care ați ajuns să citiți *Profețiile de la Celestine* și alte cărți despre spiritualitate și despre dezvoltarea de sine. Realizați acum că întreaga dumneavoastră viață v-a condus către acest moment, în care citiți această pagină? În ce fel vă ajută studiul Viziunilor să vă continuați evoluția? Toate realizările dumneavoastră, toate frustrările, toate etapele prin care a trebuit să treceți v-au pregătit să ajungeți aici și acum, să explorați Viziunile citind cartea de față.

În secțiunea despre Studiul Individual care urmează veți avea posibilitatea să examinați în detaliu influențele pe care le-ați suferit din partea părinților dumneavoastră. După ce veți integra sinteza vieții lor și felul în care ei v-au influențat pe dumneavoastră, continuați analiza propriei dumneavoastră vieți, pe care ați început-o în capitolul 2 cu linia temporală personală. Studierea influențelor părintești și a liniei temporale personale ar trebui să vă ajute în revelarea menirii pentru care v-ați născut.

CARE SUNT STRATEGIILE DE CONTROL?

A Patra Viziune ne-a învățat că ființele umane se luptă între ele pentru energie. Noi ne furăm reciproc energia în

încercarea de a ne simți mai bine din punct de vedere psihic. Suntem convinși că avem dreptul să primim atenția, iubirea, recunoașterea, sprijinul, aprobarea celor din jur; toate acestea sunt forme de energie. Felul în care încercăm să atragem această energie către noi depinde de interacțiunile pe care le-am avut cu părinții noștri în perioada când eram copii.

Unul din primii pași pe care trebuie să-i facem pentru a începe să evoluăm conștient constă în renunțarea la atitudinile trecute, la temerile, dezinformările și comportamentele noastre în vederea controlului fluxului de energie. Încă din primii ani de viață, noi ne-am adaptat inconștient la mediul în care am trăit. Felul în care am fost tratați de către părinți și în care ne-am simțit în preajma lor ne-a învățat cum putem să controlăm energia care curge către noi. În *Profețiile de la Celestine* se afirmă:

Fiecare om trebuie să se întoarcă la trecutul său, în primii ani ai vieții sale în familie, pentru a vedea cum s-au format aceste obișnuințe. Nu trebuie să uităm că membrii familiei noastre aveau propriile lor reguli ale jocului, încercând să obțină energie de la noi, copiii. Așa se explică de ce am fost nevoiți să ne creăm propriile noastre modele psihologice de control. A trebuit să ne creăm o strategie pentru a ne recâștiga energia furată. Primele tipare psihice apar întotdeauna în legătură cu membrii familiei. În măsura in care conștientizăm dinamica energiei în familia noastră, noi putem transcende aceste strategii de control, înțelegând ce se întâmplă în realitate.

Manuscrisul descrie patru tipologii principale de manipulare a energiei, care operează în continuitate. Unii

oameni folosesc strategii diferite în circumstanțe diferite, dar majoritatea aplică o singură strategie dominantă de control, pe care au tendința să o repete la infinit, şi pe care şi-au însuşit-o în funcție de relațiile pe care le-au avut în primii ani ai copilăriei cu membrii familiei lor.

CLASIFICAREA STRATEGIILOR DE CONTROL

INTIMIDATORUL

Intimidatorii atrag atenția tuturor asupra lor prin vocea lor puternică, prin forța fizică, prin amenințări, prin izbucniri neaşteptate. Ei îi țin pe toți în tensiune, de teama să nu dea naştere unor comentarii răutăcioase, unor crize de mânie, iar în cazuri extreme, chiar unor manifestări de furie distructivă. Ei atrag energia celorlalți folosindu-se de teama acestora de „ceea ce va urma". Intimidatorii sunt întotdeauna eroii principali ai oricărei drame sociale. Ei creează teamă sau anxietate.

Extrem de egocentric, comportamentul lor oscilează între a vorbi încontinuu, a da ordine, a face crize de autoritate, a fi inflexibil şi sarcastic, şi a fi violent. Intimidatorii sunt probabil cei mai puțin racordați la energia universală. De regulă, ei îi supun pe ceilalți prin crearea unei aure de putere în jurul lor.

Fiecare din cele patru modele comportamentale de control creează o anumită dinamică specifică a energiei, numită *răspuns psihologic corespondent.* Spre exemplu, răspunsul psihologic pe care îl atrage un Intimidator este

de cele mai multe ori cel al „Bietului de mine", o dinamică a energiei extrem de *pasivă*. Simțind că Intimidatorul îi fură masiv energia, „Bietul de mine" încearcă să blocheze această pierdere prin adoptarea unei atitudini neajutorate: „Uite ce-mi faci! Nu mă lovi, sunt prea slab pentru tine!" „Bietul de mine" încearcă să-l facă pe Intimidator să se simtă vinovat, pentru a opri atacul acestuia și a-și recâștiga o parte din energie. Celălalt răspuns psihologic corespondent este cel al Contra-Intimidatorului. Acest rol poate fi asumat dacă atitudinea de tip „Bietul de mine" nu funcționează, sau mai frecvent, dacă personalitatea celuilalt este la fel de agresivă ca și a Intimidatorului. O asemenea persoană va lupta și îi va răspunde cu aceeași monedă Intimidatorului. Dacă unul din părinții dumneavoastră a fost un Intimidator, este posibil ca unul din părinții săi să fi fost tot un Intimidator, sau un „Bietul de mine" pasiv.

INTEROGATORUL

Interogatorii sunt mai puțin amenințători din punct de vedere fizic, dar sunt foarte agresivi din punct de vedere mental, punând întrebări referitoare la toate activitățile și motivațiile tale. Critici ostili, ei caută în permanență căi prin care să-i facă pe ceilalți să se simtă prost. Cu cât insistă mai mult asupra greșelilor tale, cu atât mai prudent vei fi data următoare, reacționând la fiecare mișcare a lor. Cu cât încerci să te justifici mai mult, cu atât mai multă energie pierzi în favoarea lor. Tot ceea ce spui va fi folosit probabil împotriva ta la momentul potrivit, iar tu te simți ca și cum ai fi monitorizat în permanență.

Hipervigilent, comportamentul lor poate oscila de la a fi cinic, sceptic, sarcastic, perfecționist, de o corectitudine rigidă, până la o manipulare pe față și cu rea intenție. Forța cu care îi atrag pe ceilalți în conversațiile lor este cea intelectuală, logica perfectă, argumentele și justificările.

Părinții Interogatori creează copii Distanți, iar uneori, copii de tipul „Bietul de mine". Ambele tipuri doresc să scape de proba de foc a Interogatorului. Îndeosebi Distanții își propun să evite orice fel de răspuns (care este sinonim cu o pierdere de energie) la întrebările permanente și înțepătoare ale Interogatorului.

DISTANTUL

Oamenii distanți sunt blocați în propria lor lume interioară de lupte nerezolvate, temeri și îndoieli. Ei cred inconștient că dacă par misterioși sau detașați, ceilalți vor fi atrași de ei. Singuratici, ei păstrează distanțele de teamă ca ceilalți să nu-și impună voința asupra lor sau să nu le pună la îndoială deciziile (așa cum au făcut părinții lor Interogatori). Convinși că trebuie să facă singuri totul, ei nu cer niciodată ajutorul celor din jur. Au nevoie de „mult spațiu intim" și evită angajamentele față de ceilalți. Când erau copii, părinții nu le-au permis să își satisfacă nevoia de independență sau să își manifeste adevărata identitate.

Predispuși să alunece către aspectul „Bietului de mine", de cele mai multe ori ei nu realizează că distanța pe care și-o impun poate fi chiar cauza pentru care nu obțin ceea

ce își doresc (bani, iubire, respect etc.), sau care explică senzația lor de stagnare ori de confuzie. De cele mai multe ori, ei consideră că principala lor problemă este că le lipsește ceva (bani, prieteni, contacte sociale, educație).

Comportamentul distanților oscilează între dezinteres, indisponibil, necooperant, până la condescendență, respingere, opoziție și lașitate.

Folosind detașarea ca pe un scut de apărare, ei au tendința să își blocheze energia prin fraze de genul: „Eu sunt diferit de ceilalți", „Nimeni nu înțelege ce vreau eu să fac", „Sunt confuz", „Nu vreau să le joc jocul", „Ah, dacă aș avea...". În timp ce ei hiperanalizează totul, ocaziile trec una după alta pe lângă ei. La cel mai mic semn de conflict sau de confruntare, Distanții devin vagi și pot dispărea literalmente de pe scenă (de pildă, prin trecerea numărului de telefon la secret sau prin neprezentarea la o întâlnire aranjată). Modalitatea prin care încearcă să obțină energie de la ceilalți este rolul persoanei misterioase, la care se ajunge greu.

Distanții creează întotdeauna reacții cu Interogatorii, dar pot avea de-a face și cu Intimidatorii sau cu „Bieții de mine", întrucât ei se află în centrul scalei.

„BIETUL DE MINE" SAU VICTIMA

„Bietul de mine" nu crede niciodată că are suficient de multă putere pentru a se confrunta singur cu lumea exterioară, așa că solicită simpatia tuturor, atrăgând astfel energie către sine. Dacă preferă tăcerea, acest gen de oameni pot aluneca

spre dispoziția Distantului, dar în calitate de „Bietul de mine", au totuși grijă ca tăcerea lor să nu treacă neobservată.

Întotdeauna pesimist, „Bietul de mine" atrage atenția asupra sa prin expresii faciale care ilustrează îngrijorarea, prin oftaturi, tremurături, plâns, priviri gânditoare, răspunsuri lente la întrebările puse, și prin povestirea frecventă a dramelor și crizelor care atrag compasiunea. Le place să fie ultimii într-un șir și să fie conduși de alții. Expresia lor favorită este „Da, dar...".

„Bietul de mine" seduce prin vulnerabilitate și prin nevoia sa de ajutor. El nu este însă niciodată cu adevărat interesat de soluții, căci dacă le-ar aplica, și-ar pierde sursa de energie. Uneori manifestă un comportament superînțelegător, care le permite apoi să se simtă folosiți și le întărește astfel metoda de a dobândi energie: „Bietul de mine". În calitate de înțelegător, el nu are capacitatea de a stabili limite, iar comportamentul său oscilează între a fi convingător, a se apăra, a-și cere scuze, a oferi explicații repetate și obositoare, a vorbi prea mult, a încerca să rezolve probleme care nu le aparțin. Ei se lasă admirați, eventual prin frumusețea sau favorurile lor sexuale, dar consideră că au dreptul să le ceară ceva înapoi celor care îi admiră.

Autovictimizarea celor din categoria „Bietul de mine" sfârșește prin a atrage către ei oameni care îi intimidează. În ciclurile extreme ale violenței domestice, Intimidatorul abuzează de regulă de „Bietul de mine" prin episoade de o violență mereu sporită, până la atingerea apogeului. După apogeu, Intimidatorul dă înapoi și își cere scuze, trimițând astfel energia care îl seduce pe „Bietul de mine".

Tabelul tipologiilor psihologice ale strategiei de control

AGRESIV

COMPORTAMENT EXTERIOR	LUPTĂ INTERIOARĂ
	Intimidatorul
Negare, nu ascultă	Teama de a fi controlat
Mânie	Teama că nu este de ajuns
Să obţin cu orice preţ	Altcineva va obţine el primul ceea ce îmi doresc eu
Aroganţă	Nimeni nu mă bagă în seamă
Eu primul	Nimănui nu-i pasă de mine
Control	Sunt nevoit să fac singur acest lucru
Furie	Nimeni nu a avut vreodată grijă de mine
Violenţă	Am murit
Îi face pe alţii să simtă:	*Trezeşte următoarele răspunsuri:*
Teamă	Bietul de mine: „Nu mă răni. Eu nu-ţi pot face nici un rău".
Mânie	Intimidatorul: „Nu mă poţi răni. Îţi voi răspunde cu aceeaşi monedă".
Răzbunare	Interogatorul: „Nu eşti atât de puternic cum îţi place să crezi. Care este punctul tău slab?"
Negare	Distantul: „Eu nu te voi controla".

Interogatorul

Cine te crezi?	Pe când eram copil, nimeni nu mă băga în seamă.
Unde mergi?	Oamenii mă părăsesc şi mi-e teamă.
De ce nu ai...?	Am nevoie de dovada iubirii tale.
De ce nu...?	O să mă părăseşti şi tu.
Ți-am spus eu.	Tu ai nevoie de mine. Eu am nevoie de tine.

Îi face pe alții să simtă:	*Trezeşte în ceilalți următoarele răspunsuri:*
Că sunt monitorizați	Distantul: „Nu ştii la ce mă gândesc".
Negare	Distantul: „Eşti mai puternic decât mine. Tu contezi mai mult decât mine".
Că au greşit	Martirul/Bietul de mine: „Cândva îți vei da seama care este adevărata mea valoare".

PASIV

COMPORTAMENT EXTERIOR	LUPTĂ INTERIOARĂ

Distantul

Nu sunt pregătit să...	Nu cred că voi supraviețui.

Am nevoie de mai mulţi bani, de mai multă educaţie, de mai mult timp...	Nu am încredere în mine. Îmi e teamă.
Nu ştiu, nu sunt sigur. Poate.	Sunt prins în capcană şi nu o să mă descurc.
Îi face pe alţii să simtă:	*Trezeşte următoarele răspunsuri în ceilalţi:*
Incertitudine	Interogatorul: „Eşti supărat pe mine?“
Suspiciune	Interogatorul: „Cu ce ţi-am greşit?“

„Bietul de mine“

Sunt obosit.	Fac atât de multe, dar nimeni nu mă bagă în seamă.
Aşa sunt eu.	Nu ştiu cum aş putea obţine energie în alt fel.
Fac tot ce-mi stă în puteri.	Dacă mă voi schimba, nu o să mă mai iubeşti.
Mă simt bine.	Nu-ţi pasă cu adevărat de mine.
Lasă-mă pe mine să fac asta.	Tu ai nevoie de mine. Eu am nevoie de tine.
Nu-ţi face griji pentru mine.	Am nevoie de recunoaşterea celor din jur.

Îi face pe alții să simtă:	*Trezește următoarele răspunsuri în ceilalți:*
Vinovăție	Intimidatorul: „Vrei să mă controlezi". Interogatorul: „Ești atât de egocentric".

Adeseori, este mai ușor să recunoaștem aceste tipologii în cazul altor persoane. De pildă, o femeie care a citit de curând *Profețiile de la Celestine* ne-a spus: „Am recunoscut un scenariu de control într-o scenă la care am asistat ieri, într-un magazin de încălțăminte. O mamă a intrat în magazin, însoțită de fetița ei în vârstă de nouă ani. Plictisită, fetița a întrebat-o pe mama ei: 'Mami, mami, ce culoare vor avea pantofii pe care o să-i cumperi?' Dar mama nu i-a răspuns nimic... Înainte să aflu de strategiile de control, aș fi considerat-o pe micuță o obraznică, doar și eu sunt mamă. Dar ieri m-am simțit obligată să-i spun doamnei în cauză: 'Vă dați seama că atitudinea dumneavoastră distantă creează o mică interogatoare?'"

TOATE STRATEGIILE DE CONTROL AU LA BAZĂ TEAMA

Orice modalitate de control al energiei este înrădăcinată în teama inițială că dacă pierde legătura cu părinții, copilul nu va putea supraviețui. Pe vremea când eram copii, părinții noștri *erau* unica noastră sursă de supraviețuire, iar atunci

când aveam nevoie de energie pentru a ne simți în siguranță, aplicam una din schemele care păreau să meargă.

De îndată ce am înțeles că există o sursă universală de energie la care avem acces cu toții, nu mai este nevoie să cultivăm vechile strategii de putere și control. Prin sublimarea fricii interioare și conectarea la sursa interioară, noi ne ridicăm practic pe un nivel superior de vibrație. Atunci când este conștientizat, rolul jucat în cadrul strategiei de control se poate transforma în anumite calități pozitive.

Una din membrele grupului nostru, o mamă singură în vârstă de 32 de ani, recepționeră la un hotel, ne-a spus că dorește mai mult de la viață. Ea are un vis, iar întrebarea ei este: „Cum aș putea deveni suficient de independentă din punct de vedere financiar pentru a putea călători oriunde doresc prin țară și pentru a-i învăța pe alții cum să nu mai depindă de cei din jur?" Făcându-și analiza parentală, ea a descoperit că a moștenit următoarele convingeri, de la amândoi părinții:

- „Uneori trebuie să faci lucruri care nu-ți convin".
- „Așteaptă și ai să vezi".
- „Așteaptă-te la tot ce poate fi mai rău".
- „Nu ai niciodată suficient timp să faci totul".
- „Nu te odihni nici o clipă".
- „Aici ai la dispoziție o viață bună. Cel mai bine ar fi să rămâi aici".

Deși oameni muncitori și bine intenționați, părinții ei nu știau să se bucure în nici un fel de viață. Femeia și-a analizat dorința de a fi independentă financiar și de a trăi oriunde dorește, și și-a dat seama că nu-și va putea realiza

acest vis dacă se va conduce după convingerile inoculate de părinții ei. Deși și-a dat seama că este important să-ți planifici viața, ea a înțeles că viața părinților ei era o demonstrație perfectă a faptului că planificarea excesivă nu poate conduce vreodată la o viață cu adevărat împlinită. Și-a dat de asemenea seama de faptul că făcea și ea același lucru, cramponându-se de slujba ei actuală, pentru că era „ceva sigur". În plus, se afla într-o așteptare continuă, în speranța că se va întâmpla ceva miraculos. De fapt, viața ei era o reflectare perfectă a convingerilor inoculate de părinții ei.

Pornind de la acest caz, vă recomandăm să răspundeți la următoarele întrebări:

• De ce se temea mama dumneavoastră? Ce fel de comportament manifesta ea?

• De ce se temea tatăl dumneavoastră? Ce fel de comportament manifesta el?

• De ce anume vă temeți dumneavoastră? Ce fel de comportament manifestați? În ce fel seamănă el cu comportamentul părinților dumneavoastră?

TRANSFORMAREA MODELELOR COMPORTAMENTALE DE CONTROL

De îndată ce ne centrăm în sine, aceste modele comportamentale de control intră în lumina conștiinței, putând fi sublimate și transformate în însușiri pozitive.

Intimidatorul/Conducătorul. Atunci când se racordează la adevărata sursă a puterii, Intimidatorul își poate amplifica

respectul de sine dacă își va folosi aptitudinile de conducător. Dacă se manifestă convingător, dar fără a fi dominant, dacă trezește încrederea, dar fără aroganță, el se poate bucura în continuare de provocări, dar cu cooperarea celor din jur.

Unul din membrii grupului nostru, un consultant de management în vârstă de 60 de ani, ne-a povestit că pe timpuri deținea o companie de producție. Era vestit ca un adevărat „ticălos" și nu pierdea nici un prilej să se certe și să-și cultive puterea de intimidare. Falimentul și divorțul l-au readus cu picioarele pe pământ și l-au făcut să guste din plin experiența umilinței, demonstrându-i cât de dezechilibrată devenise viața lui. Astăzi este consultant pentru managerii executivi, ajutându-i pe oameni să înțeleagă de ce iau anumite decizii, dar și să intre în contact cu sursa lor reală de putere. Sublimarea tendințelor sale autoritariste și transformarea lor în integritate l-au eliberat de exilul pe care și-l autoimpusese.

Interogatorul/Avocatul. Transformat, Interogatorul își poate canaliza predilecția pentru întrebări către cercetare/investigații, folosindu-și însușirile de comunicare în profesiuni precum aceea de profesor, consilier sau avocat.

O membră a grupului nostru, o femeie în vârstă de 45 de ani, ne-a povestit că pe timpuri a făcut parte din echipa de conducere a unei companii multinaționale de servicii financiare, fiind renumită pentru stilul ei analitic impecabil și pentru capacitatea ei de a depista erorile. Deși avea un statut social foarte respectat, acest lucru nu reușea să-i umple golul emoțional pe care îl resimțea. Vidul din viața ei personală era înspăimântător. În cele din urmă s-a îmbolnăvit grav. Forțată să-și schimbe stilul de viață, a

început să studieze psihologia, iar astăzi are propriul ei cabinet privat.

Distantul/Gânditorul independent. Dacă se eliberează de nevoia sa de a rămâne pe dinafară, Distantul poate avea acces la resursele sale intuitive profunde, de unde poate extrage multă înțelepciune și creativitate, putând practica cu succes profesiuni precum cea de preot, vindecător sau artist.

Un alt membru al grupului nostru, fost preot, ne-a povestit că obișnuia să se ascundă literalmente în spatele amvonului. La început se considera a fi un „predicator", creând astfel o separare artificială de congregația sa. După ce a fost criticat de credincioși, într-o experiență devastatoare pentru egoul său, a descoperit că natura lui era cât se poate de omenească. Redus la umilință, el nu a mai fost dispus să trăiască în izolarea impusă de convingerile sale.

„Bietul de mine"/Reformatorul. Dacă trăiește experiența grației și unității cu divinul, „Bietul de mine" se poate transforma într-un reformator plin de compasiune, într-un asistent social sau într-un vindecător.

„Voința noastră de a ne abandona și de a crede în acest proces ne ajută să renunțăm la voința noastră egotică și să ne lăsăm conduși de instinct. Atunci când se petrece acest lucru, ideea de Putere Superioară devine acceptabilă pentru noi. Noi nu ne mai focalizăm cu încrâncenare asupra necesității de a ne schimba comportamentul și de a renunța la dependențe, și realizăm că viața este un proces."

12 pași pentru recuperare: un ghid practic pentru adulții care au avut părinți alcoolici sau care au trăit în familii dezorganizate. Recovery Publications. 1987.

O membră a grupului nostru, care încercase la vârsta de 15 ani să se sinucidă ca urmare a unei tentative de incest, ne-a povestit că a petrecut ani de zile făcând terapie pentru a descoperi care este cauza depresiei sale. După ce a eşuat în mai multe relații de cuplu cu persoane din tipologia Intimidatorului, după ce și-a pierdut slujba şi a descoperit că fratele ei avea SIDA, ea nu a mai avut de ales decât să se abandoneze în fața unei puteri superioare. Astăzi este complet vindecată și și-a descoperit capacitatea de a-i ajuta pe alții să descopere adevărul în durerea lor.

În toate cazurile citate mai sus, transformarea pe care au experimentat-o cei în cauză a fost catalizată de un eveniment aparent negativ, cum ar fi divorțul, falimentul sau boala. Durerea, deziluzia, umilința, izolarea și eșecul au constituit elemente esențiale care au declanşat procesul vindecării, *dar numai pentru că persoanele în cauză și-au dorit să-și asume responsabilitatea pentru ceea ce trebuiau să învețe.*

ANALIZA PROFILULUI PSIHOLOGIC AL STRATEGIEI DE CONTROL

Una din întrebările cele mai frecvente pe care mi le-au pus cititorii a fost: „Cum să fac să ies din tiparul psihologic care mă caracterizează? Ce trebuie să fac?"

Trebuie să deveniți conștienți de comportamentul dumneavoastră. Primul pas în eliberarea de acest model comportamental constă în conștientizarea lui, pornind de la experiența copilăriei. Recapitulați descrierile de mai sus şi

comparați-le cu propriul dumneavoastră comportament, îndeosebi atunci când sunteți stresat sau îngrijorat de ceva.

Vă manifestați cumva în mod agresiv, nerăbdător, rigid, mânios, încercați să îi intimidați și să îi dominați pe cei din jur? (Intimidatorul)

Sunteți suspicios în ceea ce îi privește pe ceilalți, sau simțiți că nu vă acordă atenția pe care o meritați? Îi chestionați, îi interogați, îi împungeți cu sarcasmul dumneavoastră? (Interogatorul)

Păstrați distanța și jucați rolul celui greu abordabil, evitând situațiile în care ar trebui să vă arătați adevărata față de teama de a nu fi judecați? (Distantul)

Vă plângeți mereu, concentrat numai asupra problemelor dumneavoastră, în speranța că ceilalți vor sări în ajutorul dumneavoastră? („Bietul de mine")

Conștientizați tipul psihologic pe care îl atrageți. Încetați să mai răspundeți conform așteptărilor lor. Observați cu atenție natura relațiilor dumneavoastră interumane de zi cu zi și ieșiți în mod voluntar din joc.

Spre exemplu, dacă atrageți foarte ușor Intimidatori, este posibil să vă simțiți lipsit de energie sau incapabil de control. Este la fel de posibil să încercați să obțineți energie fiind chiar dumneavoastră un Intimidator (din cauza convingerii că energia este limitată, ceea ce conduce la nevoia de competiție). Sau, în cazul în care vă simțiți o victimă a acțiunilor lor, reacția dumneavoastră poate fi aceea de justificare a lipsei dumneavoastră de putere, în loc să vă asumați responsabilitatea pentru propria dumneavoastră viață. Dacă vă simțiți intimidat, urmăriți să intrați în contact cu sentimentele dumneavoastră de mânie și nedreptate.

Cum doriți să acționați și *ce doriți să faceți cu propria dumneavoastră viață?* Conștientizați eventualele afirmații defensive, care arată că vă deplasați către extrema „Bietului de mine", pentru a obține astfel energie de la alte persoane. De pildă, o membră a grupului nostru în vârstă de 40 de ani ne-a povestit: „Mi-am dat seama că atunci când îmi sun mama (o Intimidatoare), am încă tendința să încep conversația cu un mic necaz pe care l-am avut, cum ar fi o problemă cu mașina sau o lipsă financiară. Subconștient, îmi doresc ca ea să simtă că mai am încă nevoie de ajutorul și de sprijinul ei. Dacă spun ceva bun despre mine, mi-e teamă că mă va critica imediat, pentru a 'mă readuce la locul pe care îl merit'".

Dacă prea mulți „Bietul de mine" fac coadă la dumneavoastră să vă plângă pe umeri, este posibil să vă fi asumat prea multe responsabilități și să fiți tentat să-i criticați pe ceilalți. Poate că vă simțiți nesigur, deprimat, sau chiar temător, și întrucât nu vă aflați în contact cu sursa acestor sentimente, vă proiectați asupra celor din jur propriile dumneavoastră tendințe de tip „Bietul de mine". Sfatul pe care i-l dați unui prieten de tip „Bietul de mine" poate fi chiar sfatul pe care simțiți nevoia să-l auziți dumneavoastră înșivă.

Sunteți asaltat de un Interogator? Poate că vă ascundeți anumite sentimente și nu spuneți tot adevărul despre ceva anume. Puneți-vă singur întrebarea în ce fel atrageți energie de la persoana respectivă? Doriți cumva ca ea să remarce ceva în legătură cu dumneavoastră despre care nu doriți să vorbiți direct? Vă simțiți stânjenit, dar doriți să păreți ca și

cum „ați controla lucrurile"? În ce punct ați pierdut legătura cu sursa universală?

Este cineva Distant față de dumneavoastră? Este greu de comunicat cu el, pare misterios? V-ați trezit cumva că doriți un contact permanent cu el (sau cu ea), că doriți să știți ce gândește, ce simte, de ce acționează în felul în care o face? Poate că se simte interogat și monitorizat de dumneavoastră, la fel cum se simțea în copilărie de către părinții lui. Poate că joacă rolul misteriosului numai pentru a nu fi nevoit să își arate adevărata neputință.

Nu uitați: reacțiile dumneavoastră sunt înrădăcinate în temerile din copilărie.

Racordați-vă la propriul dumneavoastră corp; de pildă, remarcați dacă simțiți că înghețați ori de câte ori sunteți criticat sau interogat. Rigiditatea, răceala și teama confirmă faptul că vă aflați într-o competiție pentru energie și că ați pierdut contactul cu centrul dumneavoastră.

CONȘTIENTIZAREA ROLURILOR

În *Profețiile de la Celestine,* Julia îi spune eroului principal că „toate rolurile psihologice nu sunt altceva decât strategii pentru obținerea de energie... Aceste manipulări dispar dacă sunt aduse în lumina conștiinței și indicate ca atare... iar adevărul ajunge să prevaleze într-o conversație. Ulterior, persoana căreia i-am indicat rolul pe care-l joacă este nevoită să se manifeste mai real și mai cinstit[34]".

Conștientizarea și indicarea rolului jucat aduce la lumină adevărul într-o conversație. Acest lucru nu se referă la o

analiză mentală a rolului jucat de interlocutor, astfel încât dacă este vorba de un Interogator să vă transformați într-o persoană Distantă sau să vă găsiți alte justificări psihologice. Conștientizarea rolurilor psihologice înseamnă *să observați lupta pentru putere care este în curs de desfășurare, precum și faptul că vă simțiți copleșit, blocat, stors de putere etc.* Este vorba de o conștientizare a adevăratelor dumneavoastră sentimente și de asumarea unei atitudini care să vă permită să depășiți această situație, ieșind din lupta pentru putere. Urmăriți când anume încercați să convingeți pe cineva de ceva, când vă apărați, când vă simțiți amenințat sau vinovat pentru că altcineva vă face responsabil de problemele sale. Ori de câte ori vă simțiți epuizat, blocat, înghețat, sau confuz, înseamnă că sunteți angajat într-o luptă pentru putere. Simplul proces de conștientizare a acesteia vă poate permite să optați între continuarea ei sau ieșirea din acest joc și sublimarea lui.

Identificarea rolului psihologic și a strategiei de control nu este întotdeauna ușor de realizat pe un fond emoțional excesiv, sau în cazurile de teamă intensă. Scopul este scoaterea adevărului la lumină. Atunci când îi revelați altei persoane rolul pe care îl joacă, aveți grijă să proiectați asupra sa iubirea și înțelegerea dumneavoastră, și alegeți momentul cât mai inspirat. Încercați diferite abordări:

Cu Intimidatorii:

- „De ce ești atât de furios?"
- „Parcă ai vrea să mă faci să-mi fie teamă de tine".

Cu Interogatorii:

- „Te simpatizez, dar atunci când sunt alături de tine, mă simt de parcă m-ai critica tot timpul".

• „Te mai preocupă și altceva în afară de această chestiune?"

Cu Distanții:

• „Simt că te retragi în carapacea ta și că devii distant. De ce?"

Cu cei de tip „Bietul de mine":

• „S-ar părea că mă faci responsabil pe mine pentru tot ceea ce nu merge în viața ta".

• „Poate că nu e asta intenția ta, dar mie mi se pare că încerci să mă faci să mă simt vinovat".

Nu evitați să păreți stânjenit la început. Este vorba de schimbarea unui model comportamental de o viață, așa că e posibil să nu reușiți să fiți prea diplomat. De multe ori, motivele deschise ale certei nu reprezintă adevăratele premise ale conflictului. De aceea, urmăriți să aflați adevărul din spatele aparențelor.

Priviți dincolo de rol, pentru a descoperi persoana reală. Rămâneți centrat în propria dumneavoastră energie și nu uitați dă-i trimiteți și partenerului din energia dumneavoastră. Așa cum știm din Prima Viziune, fiecare persoană cu care ne întâlnim poartă un mesaj pentru noi, la fel cum noi avem un mesaj pentru ea. Dacă rămânem blocați în lupta pentru energie – luptă din care nimeni nu iese vreodată învingător – avem toate șansele să ratăm mesajul. De aceea, după ce am identificat rolul psihologic, este important să privim persoana din spatele acestuia, fără prejudecăți, și să-i trimitem în mod voluntar energie, pentru a se deschide către noi și pentru a ne răspunde cu aceeași monedă.

Ascultați indiciile pe care vi le prezintă oamenii în legătură cu adevărul lor. De pildă, în plină ceartă, un Intimidator a strigat: „M-am săturat de acești oameni. Am obosit să tot tragă de mine. Toată lumea trage de mine, încă de pe vremea când eram copil". Această replică a ajutat-o pe cealaltă persoană, care tocmai se pregătea să treacă pe poziția „Bietului de mine", să înțeleagă că problema partenerului ei de dialog nu se referea la *ea,* ci avea rădăcini mult mai profunde. Într-o conversație ulterioară, ea i s-a adresat cu mult mai multă înțelegere și compasiune. Cunoscându-l destul de bine, ea a putut să facă anumite paralele între puterea influențelor din copilăria îndepărtată în cazul amândurora.

Reflexii în oglinda conștiinței. După ce ați identificat jocul controlului în care sunteți implicat, priviți-vă pe dumneavoastră și pe partenerul dumneavoastră cât mai obiectiv cu putință. Seamănă cumva partenerul dumneavoastră de dialog cu unul din părinții dumneavoastră? Reacționați cumva așa cum obișnuiați în copilărie? Ar fi util să scrieți despre toate aceste lucruri în jurnalul dumneavoastră, inclusiv despre sentimentele pe care le încercați. Lăsați realitatea să vă învețe și nu vă grăbiți cu judecățile despre ceea ce se petrece.

De regulă, lucrurile care ne deranjează la alte persoane sunt chiar propriile noastre probleme, pe care nu suntem însă dispuși să le recunoaștem. Arătatul cu degetul indică faptul că suntem predispuși mai degrabă să învinovățim partea adversă, decât să o privim cu înțelegere. Spre exemplu, un consultant pe probleme de organizare ne-a povestit odată: „Mă simțeam frustrat din cauza unui director care

continua să-şi acuze angajații că sunt proşti, în loc să-şi dea seama că întreaga situație apăruse din cauza lipsei de comunicare. Atunci mi-am dat seama că şi eu făceam acelaşi lucru cu unul din colegii mei, pe care-l numeam în fel şi chip în sinea mea, fără să privesc situația mai în profunzime". Arătatul cu degetul nu va conduce niciodată către adevăr, aşa că lucrurile nu pot fi îmbunătățite în acest fel. Dimpotrivă, toată lumea are de pierdut în termeni energetici.

Cel mai bine este să vă puneți următoarele întrebări:

- De ce informație am nevoie în clipa aceasta, pe care mi-o indică acest joc al controlului?
- Ar trebui oare să stabilesc mai clar limitele la începutul conversațiilor mele?
- Nu cumva personalizez prea mult evenimentele, chiar şi atunci când acestea nu au nimic de-a face cu mine?
- Încerc vreodată să beneficiez de pe urma slăbiciunilor altor persoane?

Când vă simțiți la ananghie, cedați. De pildă, o persoană din categoria „Bietul de mine" poate fi blocat în propriul său rol jucat alături de un Intimidator sau de un Interogator, tot încercând să se explice, să convingă sau să se apere. Atunci când faceți acest lucru, remarcați cât timp pierdeți încercând să-l convingeți pe celălalt. Dacă renunțați la nevoia de a câştiga energie folosind vechea metodă (rolul asumat), vă puteți elibera imediat de tentația de a continua să-l convingeți pe celălalt.

Intimidatorii sunt blocați de propria lor adrenalină, de dorința de a învinge cu orice preț, care îi orbeşte. Dacă vă aflați într-o asemenea situație, puneți-vă întrebarea: „Ce este mai important pentru mine? Este absolut necesar să

obțin acest lucru prin această metodă, prin această luptă crâncenă, în care orice mijloace sunt permise?“ Dacă vă propuneți să fiți mai deschis și mai flexibil, puteți renunța la tentativa de a controla totul. Cine știe, poate cooperarea vă poate aduce beneficii mai mari decât soluția dumneavoastră actuală.

Interogatorii sunt blocați de iluzia lor că au dreptate. Dacă vă aflați într-o asemenea situație, încercați să priviți lucrurile și din perspectiva celuilalt. Gândiți-vă astfel: „Ce aș putea învăța dintr-o asemenea experiență?“ Arătați-vă deschis sentimentele și urmăriți să dobândiți o energie constructivă, nu să vânați pe altcineva care bate în retragere.

Distanții sunt blocați de dorința lor de a-și ascunde temerile, îndoielile și confuzia. Dacă vă simțiți într-o asemenea situație, deschideți-vă către cei din jur și solicitați-le ajutorul. Recunoașteți că aveți unele probleme. Întrebați-vă: „De ce fel de sprijin am nevoie în clipa aceasta? Ce simt acum?“ Asumați-vă o direcție bine definită și nu mai dați înapoi, așa cum erați obișnuit până acum.

Un studiu de caz. Când Jane, agent de vânzări imobiliare, a citit în *Profețiile de la Celestine* despre strategiile de control, s-a decis să își schimbe obiceiurile. Această hotărâre fermă a atras prin sincronicitate o serie de ocazii pentru ieșirea din vechiul tipar. În două luni ea a avut două întâlniri cu oameni extrem de dificili, care i-au amintit de mama sa, o persoană foarte dominantă. Treptat, și-a dat seama că ea însăși face parte din categoria „Bietului de mine“, încercând să atragă energie prin autojustificări. Și-a dat seama că cele două întâlniri au reprezentat pentru ea ocazii pentru a-și schimba vechile obișnuințe.

La întâlnirea cea mai conflictuală, Jane s-a trezit față în față cu un client care o intimida la culme și care refuza să negocieze prețul casei pe care dorea s-o vândă. Mai mult, devenea din ce în ce mai nerăbdător și mai agresiv din cauza faptului că nu reușea să își vândă suficient de rapid casa. Prima reacție a lui Jane a fost să se justifice, spunându-i cât de mult a muncit etc. („Bietul de mine"). Situația a degenerat însă în ceartă. În curând, ea s-a concentrat în întregime asupra dorinței de a-i demonstra că greșește și că ea are dreptate.

În acel moment, Jane a pierdut din vedere scopul ei, care era să vândă casa, căzând în capcana modelului moștenit din copilărie, în care era criticată de cineva cu o personalitate zdrobitoare (la fel ca a mamei ei), în timp ce ea încerca să-și regăsească energia prin asumarea rolului „Bietului de mine".

Dintr-o dată, Jane și-a dat seama cât de secătuită era de energie, așa că a petrecut câteva zile făcând exerciții de amplificare a nivelului energetic.

În al doilea rând, ea și-a amintit că pentru a scăpa de o strategie a controlului trebuia mai întâi de toate să o identifice și să o aducă la lumină. Decisă să încerce un nou model de comportament, ea și-a sunat clientul. Dorind să afirme ceea ce simțea, ea i-a spus acestuia că nu știe ce să facă mai departe, întrucât avea sentimentul că eforturile ei nu erau apreciate. I-a mai spus clientului că a făcut tot ce i-a stat în puteri pentru a vinde casa la prețul dorit de acesta și că înțelegea că el nu dorește să reducă acest preț. Continuând să pună deschis pe tapet chestiunile care o frământau, ea a ajuns să discute cu clientul ce opțiuni aveau pentru a mai continua să lucreze împreună.

Jane a recunoscut că este foarte greu să rămâi centrat atunci când partenerul de dialog te bombardează cu comentariile şi cu întrebările sale, dar nu a mai fost de acord să joace rolul „Bietului de mine" pentru a răspunde Intimidatorului/Interogatorului ei (clientul). „Din punct de vedere intelectual, ştiam că şi el se află sub o presiune teribilă de a vinde, aşa că nu încerca altceva decât să exercite la rândul lui un anumit control. Chiar şi aşa, m-am trezit că transpir de teamă, terorizată la gândul că proprietatea nu se vindea din cauza unei eventuale greşeli care-mi aparţinea. Credeam sincer că „numai de mine depinde totul". După ce m-am trezit, am încetat să mă mai simt vinovată pentru că nu îi puteam rezolva problemele *lui* şi am realizat că aceste probleme nu erau generate în nici un caz de mine. M-am simţit incredibil de uşurată". Încercarea de a-i rezolva problema clientului şi de a-l „salva" pe el nu era altceva decât o reluare a vechiului tipar din copilăria ei, când trebuia să aibă grijă de o mamă dezechilibrată. În cazul de faţă, ea a renunţat să mai încerce să deţină controlul într-o situaţie care scăpase pur şi simplu de sub control. Dându-şi seama că vor mai fi şi alte vânzări, ea a reuşit să se detaşeze de această problemă care o obsedase atâta vreme.

CE PUTEM ÎNVĂŢA DIN ACESTE EXPERIENŢE ALE CONTROLULUI

Pornind de la exemplul lui Jane, ne propunem să recapitulăm principiile care au operat în cazul ei.

Relațiile cu părinții se oglindesc în propriile noastre relații. Recapitularea copilăriei i-a permis lui Jane să înțeleagă felul în care se repetă vechile modele comportamentale din copilărie. „Îmi făcusem analiza parentală, dar nu am înțeles mare lucru din ea până când nu am început să lucrez cu acel client recalcitrant. Am realizat astfel prin experiență directă ce anume trebuia să înțeleg din analiza trecutului meu. Văzând felul în care mă retrăgeam pe poziția „Bietului de mine“, am înțeles efectul pe care l-a avut mama mea asupra mea. Cine știe, poate că ea a fost cel mai bun instructor al meu pentru practica ulterioară ca agent imobiliar!“

Orice situație poartă în sine un mesaj. De îndată ce a început să conștientizeze mai plenar influențele pe care le-a moștenit din partea părinților săi, sincronicitatea i-a trimis lui Jane un client care reprezenta reflectarea perfectă a convingerilor sale interioare și a autoevaluărilor ei despre sine.

Corpul ei i-a trimis indicii. Jane și-a dat seama că este important să fie atentă la intuiții și la senzațiile corporale de disconfort. Aceste indicii fizice i-au permis să înțeleagă când cade pradă unui comportament reactiv. Cu cât a învățat să aibă mai multă încredere în impresiile ei, cu atât mai mult a început ea să renunțe la comportamentul reactiv.

Până la urmă, a spus adevărul și nu a pățit nimic. Jane a înțeles că trebuie să exprime cu voce tare ceea ce simte și să le comunice acest lucru celor în cauză, chiar dacă nu era sigură că va găsi cuvintele cele mai potrivite pentru a face acest lucru. Confruntarea sinceră, dar prietenească, este necesară dacă dorim să ne deschidem față de adevăr.

A cerut ajutor. Jane a realizat că nu trebuie să rezolve singură situația în care se afla. Aducând faptele în lumina

adevărului, ea a optat pentru includerea celeilalte persoane în soluția sa. A înțeles că nu poate fi responsabilă decât pentru sine, nu şi pentru problemele celuilalt. Nimeni nu deține toate răspunsurile.

Şi-a lărgit punctul de vedere. Jane a analizat influențele moştenite de la părinți şi şi-a lărgit orizontul.

Ea ne-a spus: „Unele din percepțiile mele erau îngropate atât de adânc încât mi-a luat ceva timp pentru a le aduce la suprafață".

PROGRES, NU PERFECȚIUNE

Viața este o călătorie, nu o destinație; de aceea, este important să ne acceptăm pe noi şi pe ceilalți exact aşa cum suntem. Este posibil ca o anumită persoană să nu ne placă şi să nu fim de acord cu comportamentul ei, dar viața înseamnă experiență şi progresul către fuziunea plină de iubire. Condamnarea, criticarea şi compararea noastră cu „progresul" celorlalți sau cu gradul lor de iluminare nu poate fi nimănui de folos. Atunci când operați asupra strategiei dumneavoastră de control, păstrați-vă detaşarea şi simțul umorului. Ori de câte ori vă stă în puteri, urmăriți să atingeți starea de armonie plină de pace.

„Conştiința este o oglindă care reflectă cele patru elemente. Frumusețea este dată de o inimă plină de iubire şi de o minte deschisă."

THICH NHAT HANH – *Momentul prezent, un moment minunat*

SIMȚIȚI-VĂ ÎN LARGUL VOSTRU ÎN CEEA CE VĂ PRIVEȘTE

Ori de câte ori operați cu strategiile de control, reamintiți-vă că această tehnică este doar un instrument în vederea transformării, nu o armă care poate fi folosită pentru „iluminarea“ celorlalți sau pentru ca dumneavoastră să nu vă mai simțiți frustrat. Atunci când urmăriți să vă schimbați comportamentul, încercați să vă simțiți cât mai în largul dumneavoastră. Este întotdeauna mult mai ușor să vezi aceste strategii în cazul altora. Atunci când vă simțiți furios, deprimat, izolat, redus la tăcere, sau când vi se pare că numai dumneavoastră aveți dreptate, înseamnă că ați reînceput să căutați soluții și energie prin vechile metode.

Atunci când simțiți cu sinceritate că inima dumneavoastră este deschisă și că vă simțiți perfect senin indiferent ce se petrece în viața dumneavoastră, puteți spune că sunteți racordat la sursa dumneavoastră de energie. Când aveți îndoieli, respirați profund, încercați să sesizați umorul situației și aplicați o tehnică de ridicare a nivelului energetic.

SINTEZA CELEI DE-A ȘASEA VIZIUNI

Cea de-a Șasea Viziune se referă la conștientizarea momentului când pierdem contactul cu energia noastră divină. Dacă ne autoanalizăm, descoperim de cele mai multe ori că recurgem atunci la vechile metode (subconștiente) de manipulare a celor din jur pentru a le fura energia. Aceste manipulări pot fi pasive sau agresive. Abordarea pasivă poate fi considerată o autovictimizare sau o abordare de tip

„Bietul de mine". Cei care o aplică privesc întotdeauna evenimentele ca fiind negative, aşteaptă întotdeauna un ajutor din partea celorlalţi, descriu întotdeauna evenimentele astfel încât să-i facă pe alţii să se simtă vinovaţi (pentru a-i forţa să le acorde astfel atenţie, şi implicit energie).

O strategie ceva mai puţin pasivă este cea a Distantului, care dă răspunsuri vagi la întrebări şi nu se angajează niciodată cu nimic, astfel încât cei din jur trebuie să facă eforturi pentru a-l înţelege. Prin aceste eforturi ale celor din jur, el le câştigă atenţia, şi implicit energia.

O metodă mai agresivă este cea critică, a Interogatorului care încearcă să vadă întotdeauna unde greşesc ceilalţi, monitorizându-i în permanenţă. Dacă te prinde cu ceea ce consideră el că este o greşeală, el are întotdeauna grijă să îţi atragă atenţia, cu o grijă excesivă, şi nu te pierde o clipă din ochi, până când ajungi să te temi de el şi de ceea ce ar putea gândi despre tine, şi îi acorzi astfel atenţia ta, şi implicit energia. Cel mai agresiv stil este însă cel al Intimidatorului, care pare complet necontrolat, exploziv, periculos şi pus pe ceartă. Cei din jur sunt foarte atenţi la asemenea oameni, neştiind la ce se pot aştepta de la ei, şi le acordă astfel energie.

Întrucât avem tendinţa să repetăm aceste manipulări cu toţi cei cu care ne întâlnim şi să ne structurăm viaţa în jurul acestor metode, ele trebuie identificate şi conştientizate ca modele comportamentale egotice în vederea obţinerii controlului, structuri repetitive care atrag reluarea la infinit a aceloraşi situaţii de viaţă. După ce le-am identificat, noi putem să ne controlăm comportamentul, astfel încât să nu mai revenim la ele, rămânând conectaţi mai degrabă la energia noastră interioară. Analiza influenţelor din copilărie,

îndeosebi a atitudinii noastre față de părinți, ne poate ajuta să înțelegem felul în care au apărut aceste modele comportamentale, şi mai departe, motivele profunde pentru care ne-am născut în respectiva familie. Pornind de la ceea ce au realizat părinții noştri şi de la eşecurile lor, noi putem să ne deducem menirea în viață.

ALTE LECTURI RECOMANDATE

În afara excelentelor lucrări citate în acest capitol, vă mai recomandăm:

Spectrul conştiinței. Ken Wilber, 1977.

Conştiința cuantică. Stephen Wolinsky, 1993.

Dincolo de jocuri şi scenarii. Eric Berne şi Claude M. Steiner, 1981.

Faceți ceea ce vă place, şi banii vor veni de la sine. Marsha Sinetar, 1989.

Renunțarea la co-dependență: cum ne putem opri să-i mai controlăm pe ceilalți şi ce putem face pentru a ne ocupa de noi înşine. Melody Beattie, 1987.

Focul din suflet: o nouă psihologie a optimismului spiritual. Joan Borysenko, 1993.

STUDIUL INDIVIDUAL ALCELEI DE-A ŞASEA VIZIUNI

ANALIZA MOŞTENIRII PĂRINTEŞTI

Scop: scopul acestui exercițiu constă în stabilirea unui profil al realizărilor, atitudinilor, filosofiei, slăbiciunilor şi

eşecurilor părinţilor noştri, aşa cum i-am văzut *noi* în copilărie. Dacă vom descoperi semnificaţia superioară a vieţilor lor, noi vom putea realiza în ce fel ne-au pregătit ei pentru menirea noastră în viaţă. Cea mai bună abordare porneşte de la ipoteza că a existat o intenţie pozitivă în acei ani ai copilăriei.

Linii directoare: atunci când practicaţi acest exerciţiu, aveţi grijă să nu puteţi fi întrerupţi timp de o oră sau două.

Citiţi întrebările care urmează şi notaţi răspunsurile dumneavoastră în jurnal. Răspundeţi la întrebări din punctul de vedere pe care îl aveaţi în copilărie.

A. Observarea profesorului de sex masculin (a tatălui)

Ideile noastre despre felul în care operează energia masculină sunt preluate întotdeauna de la tată şi de la alte modele masculine semnificative. Rolul tatălui în viaţa noastră constă în a ne ajuta să ne racordăm la puterea noastră interioară şi la capacitatea noastră de a-i conduce pe alţii. Scopul acestei instituţii părinteşti constă în a ne învăţa să depindem numai de noi. Noi acţionăm întotdeauna pentru împlinirea ţelurilor noastre prin intermediul laturii masculine a naturii noastre.

Dacă nu v-aţi înţeles bine cu tatăl dumneavoastră, este posibil să aveţi dificultăţi în relaţiile cu figurile autoritare care au apărut ulterior în viaţa dumneavoastră, sau în a vă descoperi propria identitate. În ambele cazuri, este cert că nu aţi ajuns să acceptaţi în totalitate propria dumneavoastră putere lăuntrică.

Realizări profesionale

1. Ce profesiune avea tatăl dumneavoastră când erați copil?

2. Îi plăcea ce făcea?

3. În ce domenii era foarte bun?

Trăsături pozitive

1. Notați o listă cu trăsăturile pozitive ale tatălui dumneavoastră (de pildă: inteligent, predispus către aventură, plin de iubire etc.).

2. Ce însuşire pozitivă îi descrie cel mai bine personalitatea?

3. Ce avea unic?

Trăsături negative

1. Notați o listă cu trăsăturile negative ale tatălui dumneavoastră (de pildă: critic, sufocant, cu opinii preconcepute etc.).

2. Ce anume declanşa un comportament negativ la el?

3. Ce însuşire negativă îi descrie cel mai bine personalitatea?

Copilăria tatălui

1. Descrieți cât mai amănunțit copilăria tatălui dumneavoastră.

2. A fost fericit în copilărie? Neglijat? A fost nevoit să muncească de tânăr? A fost sărac? Bogat?

3. Ce metode de control credeți că foloseau părinții lui?

4. În ce fel i-au influențat copilăria opțiunile sale de mai târziu?

Filosofia tatălui

1. Ce era cel mai important lucru pentru el?

2. Ce afirmație sau ce convingere credeți că exprimă cel mai bine filosofia de viață a tatălui dumneavoastră?

Lipsuri

1. Ce credeți că a lipsit din viața tatălui dumneavoastră?
2. Ce ar fi putut face mai bine dacă ar fi avut mai mult timp, mai mulți bani sau o educație mai bună?

B. Analiza energiei masculine

Care din analizele de mai jos descrie cel mai bine atitudinea generală a tatălui față de dumneavoastră? Dacă puteți aplica mai multe descrieri, notați procentul corespondent pentru fiecare dintre ele (spre exemplu: „Bietul de mine“ 60%, Distantul 40%).

______ Intimidatorul: aflat întotdeauna pe punctul de a exploda; amenințător; dă ordine; inflexibil; mânios; egocentric; vă era teamă de el.

______ Interogatorul: vă testa ca să vadă ce faceți; critic; intrigant; sarcastic; logică infailibilă; vă monitoriza.

______ Distantul: tendința de a fi rezervat; ocupat; departe de casă; lipsit de interes în ceea ce vă privește; tăcut; secretos; preocupat.

______ „Bietul de mine“/Victima: vedea întotdeauna aspectele negative; căuta dinadins problemele; întotdeauna spunea că este ocupat sau obosit; vă făcea să vă simțiți vinovat pentru că nu-i rezolvați problemele.

C. Reacția dumneavoastră la elementul masculin

Cum reacționați atunci când tatăl dumneavoastră își exercita rolul psihologic asumat? Alegeți una din metodele de mai jos care descrie cel mai bine felul în care obișnuiați să reacționați pe vremea când erați copil, sau acordați procentaje pentru două sau mai multe metode.

______ Intimidatorul: vă opuneați tatălui dumneavoastră, adoptând o atitudine de opoziție sau revoltată?

______ Interogatorul: încercați să-i atrageți atenția punându-i întrebări? Făceați eforturi să păreți mai deștept decât el sau să găsiți contraargumente la argumentele sale?

______ Distantul: vă retrăgeați în sinea dumneavoastră, sau vă ascundeați în camera dumneavoastră, căutându-vă ceva de lucru? Plecați frecvent de acasă? Vă ascundeați adevăratele sentimente?

______ „Bietul de mine"/Victima: încercați să-l faceți pe tatăl dumneavoastră să-și dea seama că aveți nevoie de bani, de sprijin, de atenție, scoțând în evidență problemele pe care le aveați, astfel încât să vă bage mai mult în seamă?

D. Analiza lecției învățate de la modelul dumneavoastră masculin

La fel ca tata

Caracteristicile vieții tatălui dumneavoastră, pe care le-ați observat în analiza precedentă, pot opera în ființa

dumneavoastră sub forma unor convingeri *pozitive* sau *negative.*

1. Încheiați următoarea frază cu acele calități *pozitive* pe care le-ați moștenit de la tatăl dumneavoastră: *La fel ca și tata, eu sunt...*

2. Încheiați următoarea frază cu acele calități *negative* pe care le-ați moștenit de la tatăl dumneavoastră: *La fel ca și tata, eu sunt...*

3. De la tata am învățat că pentru a reuși în viață, trebuie să:

a.

b.

c.

Acestea sunt convingerile și valorile care v-au influențat cel mai mult deciziile, fie într-un sens pozitiv, fie într-unul negativ.

Alegerea propriei căi de creștere

1. Observând viața tatălui meu, aș dori să fiu mai:

a.

b.

c.

2. Pentru ce anume îi sunteți recunoscător tatălui dumneavoastră?

3. Pentru ce anume simțiți nevoia să vă iertați tatăl?

4. Ați încercat cumva să duceți la bun sfârșit vreuna (sau mai multe) din neîmplinirile tatălui dumneavoastră?

a.
b.
c.

Neîmplinirile tatălui dumneavoastră pot reprezenta orientări pe care le-ați adoptat deja, sau pe care vă propuneți subconștient să le adoptați. Este posibil ca aceste elemente să vă influențeze opțiunile legate de carieră, modul de viață, relații, copii, și chiar viața spirituală.

A. Observarea profesorului de sex feminin (a mamei)

Ideile noastre despre felul în care operează energia feminină sunt preluate întotdeauna de la mamă şi de la alte modele feminine semnificative. De regulă, deşi nu întotdeauna, mama este cea care ne învață cum să ne racordăm la capacitatea noastră de a vindeca, de a alina durerile altora şi de a-i îngriji. Spre exemplu, dacă nu v-ați înțeles bine cu mama dumneavoastră, este posibil să aveți dificultăți în relațiile intime, sau în a fi suficient de maleabil cu propria dumneavoastră ființă. Neintegrarea elementului feminin poate conduce la neglijarea propriei ființe, considerând că nu meritați prea multă atenție. Energia feminină este cea care dă naştere țelurilor şi care vă revelează care sunt semnificațiile.

Realizări profesionale

1. Ce profesiune avea mama dumneavoastră când erați copil?

2. Îi plăcea ce făcea?

3. În ce domenii era foarte bună?

Trăsături pozitive

1. Notaţi o listă cu trăsăturile pozitive ale mamei dumneavoastră (de pildă: inteligentă, creativă, plină de iubire etc.).

2. Ce însuşire pozitivă îi descrie cel mai bine personalitatea?

3. Ce avea unic?

Trăsături negative

1. Notaţi o listă cu trăsăturile negative ale mamei dumneavoastră (de pildă: severă, nesigură, cu opinii preconcepute, etc.).

2. Ce anume declanşa un comportament negativ la ea?

3. Ce însuşire negativă îi descrie cel mai bine personalitatea?

Copilăria mamei

1. Descrieţi cât mai amănunţit copilăria mamei dumneavoastră.

2. A fost fericită în copilărie? Neglijată? A fost nevoită să muncească de tânără? A fost săracă? Bogată?

3. Ce metode de control credeţi că foloseau părinţii ei?

4. În ce fel i-au influenţat copilăria opţiunile sale de mai târziu?

Filosofia mamei

1. Ce era cel mai important lucru pentru ea?

2. Ce afirmaţie sau ce convingere credeţi că exprimă cel mai bine filosofia de viaţă a mamei dumneavoastră?

Lipsuri

1. Ce credeţi că a lipsit din viaţa mamei dumneavoastră?

2. Ce ar fi putut face mai bine dacă ar fi avut mai mult timp, mai mulți bani sau o educație mai bună?

B. Analiza energiei feminine

Care din analizele de mai jos descrie cel mai bine atitudinea generală a mamei față de dumneavoastră? Dacă puteți aplica mai multe descrieri, notați procentul corespondent pentru fiecare dintre ele (spre exemplu: „Bietul de mine" 60%, Distantul 40%).

______ Intimidatoare: aflată întotdeauna pe punctul de a exploda; amenințătoare; dădea ordine; inflexibilă; mânioasă; egocentrică; vă era teamă de ea.

______ Interogatoare: vă testa ca să vadă ce faceți; critică; intrigantă; sarcastică; logică infailibilă; vă monitoriza.

______ Distantă: tendința de a fi rezervată; ocupată; departe de casă; lipsită de interes în ceea ce vă privește; tăcută; secretoasă; preocupată.

______ „Biata de mine"/Victima: vedea întotdeauna aspectele negative; căuta dinadins problemele; întotdeauna spunea că este ocupată sau obosită; vă făcea să vă simțiți vinovat pentru că nu-i rezolvați problemele.

C . Reacția dumneavoastră la elementul feminin

Cum reacționați atunci când mama dumneavoastră își exercita rolul psihologic asumat? Alegeți una din metodele de mai jos care descrie cel mai bine felul în care obișnuiați

să reacţionaţi pe vremea când eraţi copil, sau acordaţi procentaje pentru două sau mai multe metode.

______ Intimidatorul: vă opuneaţi mamei dumneavoastră, adoptând o atitudine de opoziţie sau revoltată?

______ Interogatorul: încercaţi să-i atrageţi atenţia punându-i întrebări? Făceaţi eforturi să păreţi mai deştept decât ea sau să găsiţi contraargumente la argumentele sale?

______ Distantul: vă retrăgeaţi în sinea dumneavoastră, sau vă ascundeaţi în camera dumneavoastră, căutându-vă ceva de lucru? Plecaţi frecvent de acasă? Vă ascundeaţi adevăratele sentimente?

______ „Bietul de mine"/Victima: încercaţi să o faceţi pe mama dumneavoastră să-şi dea seama că aveţi nevoie de bani, de sprijin, de atenţie, scoţând în evidenţă problemele pe care le aveaţi, astfel încât să vă bage mai mult în seamă?

D. Analiza lecţiei învăţate de la modelul dumneavoastră feminin

La fel ca mama

Caracteristicile vieţii mamei dumneavoastră, pe care le-aţi observat în analiza precedentă, pot opera în fiinţa dumneavoastră sub forma unor convingeri *pozitive* sau *negative.*

1. Încheiaţi următoarea frază cu acele calităţi *pozitive* pe care le-aţi moştenit de la mama dumneavoastră: *La fel ca şi mama, eu sunt...*

2. Încheiați următoarea frază cu acele calități *negative* pe care le-ați moștenit de la mama dumneavoastră: *La fel ca și mama, eu sunt...*

3. De la mama am învățat că pentru a reuși în viață, trebuie să:

a.

b.

c.

Acestea sunt convingerile și valorile care v-au influențat cel mai mult deciziile, fie într-un sens pozitiv, fie într-unul negativ.

Alegerea propriei căi de creștere

1. Observând viața mamei mele, aș dori să fiu mai:

a.

b.

c.

2. Pentru ce anume îi sunteți recunoscător mamei dumneavoastră?

3. Pentru ce anume simțiți nevoia să vă iertați mama?

4. Ați încercat cumva să duceți la bun sfârșit vreuna (sau mai multe) din neîmplinirile mamei dumneavoastră?

a.

b.

c.

Neîmplinirile mamei dumneavoastră pot reprezenta orientări pe care le-ați adoptat deja, sau pe care vă propuneți

inconștient să le adoptați. Este posibil ca aceste elemente să vă influențeze opțiunile legate de carieră, modul de viață, relații, copii, și chiar viața spirituală.

SINTEZA ELEMENTELOR

Întrucât dumneavoastră sunteți influențat de ambele moșteniri părintești, calea dumneavoastră presupune să operați atât cu trăsăturile pozitive cât și cu cele negative care v-au influențat creșterea. Pentru o mai bună înțelegere, treceți în tabelul de mai jos elementele ambelor analize de mai sus.

TATA	MAMA
Convingeri personale	Convingeri personale
Valori	Valori
Realizări principale	Realizări principale
Dezamăgiri	Dezamăgiri
Neîmpliniri	Neîmpliniri
Felul în care m-a rănit – dar și ceea ce m-a învățat	Felul în care m-a rănit – dar și ceea ce m-a învățat
Felul în care m-a inspirat	Felul în care m-a inspirat
Ce mi-a dăruit	Ce mi-a dăruit

Terminați următoarele fraze:

1. Intenția pozitivă care a stat la baza copilăriei mele și a felului în care m-au influențat părinții a fost ......

....

2. Observând lecțiile din viața părinților mei (eventual și a bunicilor), mi-am dat seama că ei m-au pregătit pentru

....

3. Menirea mea în viață este legată de ....

....

Afirmație de intenție

Eu evoluez în funcție de nevoile propriului meu suflet; am integrat tot ce am învățat din copilărie și până în prezent.

ASOCIEREA INFLUENȚELOR DIN COPILĂRIE CU LINIA TEMPORALĂ PERSONALĂ

Răspundeți la întrebarea cu numărul 3 din tabelul de mai sus referitor la menirea dumneavoastră în viață, așa cum a fost ea influențată de părinții dumneavoastră. Chiar dacă nu vă este foarte clar care este aceasta, notați *bănuiala* sau *intuiția* dumneavoastră, după care răspundeți la următoarele întrebări în jurnalul dumneavoastră:

- Dacă ați putea să vă alegeți un model de viață, care ar fi acesta? Descrieți-l într-un paragraf scurt.
- Recapitulați lista cu punctele de cotitură de la pagina 68. Ce preocupări, activități, slujbe, relații care apar în Linia dumneavoastră Temporală Personală (de la capitolul 2) vă

indică faptul că ați operat cu adevărata dumneavoastră menire în viață?

- Descrieți în jurnal punctul în care credeți că ați ajuns în prezent.
- Care vi se pare cel mai bun lucru din viața dumneavoastră?
- Ce aspect din viața dumneavoastră ați dori cel mai mult să-l schimbați?
- În ce fel credeți că a afectat strategia dumneavoastră de control progresul dumneavoastră?
- Ați cerut vreodată o îndrumare din partea intuiției dumneavoastră superioare pentru a putea trăi o viață mai satisfăcătoare?
- În ce fel puteți rămâne racordat la sentimentul de iubire și de fuziune cu unitatea?
- Ce coincidențe vi s-au întâmplat în ultima vreme?

OAMENI CARE AU JUCAT UN ROL CHEIE ÎN VIAȚA DUMNEAVOASTRĂ

Faceți un tabel cu capul de tabel de mai jos. Enumerați numele celor care au jucat un rol cheie în viața dumneavoastră în prima coloană din stânga. Analizați tipul de energie pe care îl manifestă constant față de dumneavoastră. Ce lecții ați învățat de la fiecare dintre ei?

Nume	„Bietul de mine" / Reformatorul	Distantul / Profesorul	Interogatorul / Avocatul	Intimidatorul / Conducătorul

GRUP DE STUDIU PENTRU CEA DE-A ȘASEA VIZIUNE

Ședința 10

2 ore şi 30 de minute

Scopul ședinței: această şedinţă permite discutarea în grup a analizelor parentale şi a strategiilor personale de control.

Pregătire: aduceți formularul completat acasă cu Analiza Parentală (descris la secțiunea referitoare la Studiul Individual).

DISCUȚII GENERALE

Timp: 15-20 de minute

Linii directoare:

Pasul 1: rugați pe cineva să citească cu voce tare sinteza celei de-a Şasea Viziuni de la paginile 197 (până la studiul de caz referitor la Albert Camus).

Pasul 2: povestiți pe rând ceea ce gândiți în legătură cu a Şasea Viziune, la modul general (lăsați subiectele specifice pentru Exercițiul 1). Puteți începe discuția cu una din următoarele întrebări:

- Câți dintre cei de față ştiu care este strategia lor personală de putere? (mâini ridicate)
- Câți dintre cei de față sunt Intimidatori, Interogatori, Distanți, sau din categoria „Bietul de mine"? (mâini ridicate pentru fiecare categorie).

• Câţi dintre cei de faţă şi-a găsit menirea în viaţă pornind de la influenţele din copilărie? (mâini ridicate)

Exerciţiul 1. Descoperirea menirii în această viaţă pornind de la influenţele din copilărie

Scop: acest exerciţiu dă tuturor ocazia să discute despre influenţele primite de ei în copilărie, având astfel ocazia să înţeleagă mai bine (inclusiv din feed-back-ul celorlalţi) care este menirea lor în această viaţă.

Timp: stabiliţi ce interval de timp este necesar pentru relatarea fiecărui individ şi cât timp doriţi pentru discuţiile generale.

Pregătire: dacă grupul este mai mic de 8 membri, puteţi lucra într-o singură grupă. Dacă grupul este mai mare, vă puteţi împărţi în grupe de 2-4 membri pentru discuţiile individuale, adunându-vă la sfârşit în grupul mare pentru a vă împărtăşi experienţele.

Linii directoare:

Pasul 1: în grupul mai mic, relataţi care credeţi că au fost intenţiile pozitive ale părinţilor dumneavoastră atunci când v-au influenţat într-un sens sau în altul şi cum credeţi că v-au modelat destinul. Puteţi citi direct din analiza făcută acasă, de la rubrica „Sinteza elementelor".

Pasul 2: după discuţiile în grup restrâns, reuniţi-vă în grupul mare. Rugaţi câţiva voluntari să relateze ce au învăţat în plus despre sine. Ori de câte ori vorbeşte cineva, acordaţi-i în mod voluntar o atenţie maximă. Dacă aveţi o

intuiție în ceea ce privește pe altcineva, povestiți-i-o, dar numai dacă situația o impune.

Finalul exercițiului

Solicitări de sprijin, trimiterea energiei pline de iubire.

Pentru ședința următoare

- Ca pregătire pentru ședința următoare, citiți capitolul 7.
- Aduceți o casetă cu o muzică ritmată și un casetofon, precum și câteva foi de hârtie albă pentru fiecare membru al grupului.

CAPITOLUL 7

PE FIRUL LUCRURILOR

În acest capitol, eroul nostru primeşte instrucţiuni referitoare la felul în care îşi poate menţine un nivel energetic ridicat pentru a se putea menţine pe firul evoluţiei, primind în continuare informaţiile de care are nevoie pentru a putea lua cele mai bune decizii. Neştiind ce opţiune să ia în continuare, el este avertizat să nu cadă din nou în vechiul său rol de Distant, şi este încurajat să rămână racordat la fluxul iubirii. El remarcă o serie de gânduri şi de imagini care îi apar în minte tocmai atunci când se simte pierdut. Întrebările curente care îl preocupă sunt legate de felul în care ar putea-o regăsi pe Marjorie şi de felul în care s-ar putea feri de primejdii, continuând în acelaşi timp să caute urma Viziunilor. La o intersecţie, el se bazează pe intuiţie pentru a alege calea pe care trebuie să o urmeze, dar este totuşi prins şi capturat. Ceea ce pare iniţial a fi un dezastru se revelează a fi în cele din urmă cheia mai multor răspunsuri la întrebările care îl preocupau. Un tânăr tovarăş de celulă, un indian, îl ajută să înţeleagă mesajele din visele şi intuiţiile sale.

A ŞAPTEA VIZIUNE

Cea de-a Şaptea Viziune ne spune că putem evolua conştient. Ea afirmă că la fel cum evoluează din punct de vedere fizic, oamenii au şi o evoluţie psihică şi spirituală. A Şaptea Viziune ne arată cum putem participa activ la acest proces, mergând pe firul lucrurilor. Părintele Sanchez îi spune eroului nostru că primul pas constă în acumularea energiei, al doilea pas constă în amintirea menirii şi a problemelor fundamentale din viaţa noastră, iar al treilea pas constă în descoperirea problemelor minore care derivă implicit din cele majore. Observându-ne gândurile, stările de reverie diurnă şi visele nocturne, noi putem afla mesajele pe care trebuie să le primim, care ne comunică problemele pe care trebuie să le rezolvăm şi paşii pe care trebuie să-i facem în continuare.

ACUMULAREA ENERGIEI

Părintele Sanchez dă intrucţiuni foarte clare referitoare la maniera în care energia poate fi menţinută la nivelul ei maxim. Practicaţi zilnic metoda lui şi ea va deveni o a doua natură pentru dumneavoastră. Este foarte important să acumulaţi energie ori de câte ori vă simţiţi obosit, confuz, plin de teamă sau copleşit. Nu vă grăbiţi însă să vă judecaţi sentimentele. Uneori, este nevoie de timp pentru a integra şi pentru a accepta ce s-a petrecut. Când vă simţiţi pregătit, detaşaţi-vă de sentimentele negative şi practicaţi următorii paşi:

- Focalizați-vă atenția asupra mediul înconjurător sau a unui obiect frumos.
- Amintiți-vă de o stare din trecut când erați plin de energie.
- Urmăriți să priviți tot ceea ce este frumos în jur, formele și culorile unice, strălucirea care înconjoară totul.
- Respirați profund și conștient, și rețineți-vă suflul timp de cinci secunde înainte de expirație.
- Inspirați odată cu suflul și frumusețea din jur, până când simțiți o stare de efervescență și bună dispoziție.
- Vizualizați plămânii care se umplu cu aer ca și cum ați umple un balon.
- Urmăriți să simțiți energia și o stare de plutire.
- Încercați să simțiți un sentiment de iubire universală.
- Imaginați-vă că trupul dumneavoastră este înconjurat de un halou vibratoriu de lumină.
- Imaginați-vă că sunteți o ființă strălucitoare, care inspiră și expiră energia universului.
- Deveniți martorul a ceea ce se întâmplă și amintiți-vă de faptul că există un scop în tot ceea ce se petrece.
- Observați faptul că gândurile se schimbă atunci când vă aflați într-o stare superioară de vibrație. Atunci când jucați unul din rolurile psihologice de control, gândurile se învârtesc în jurul ideii de luptă. Atunci când sunteți racordat la o energie superioară, vă simțiți deschis la orice s-ar întâmpla.
- Opriți-vă din ceea ce faceți ori de câte ori este necesar să vă reconectați. „Atunci când te simți împlinit, plin de iubire, nimeni și nimic nu-ți mai poate fura energia

fără ca ea să fie înlocuită pe loc. Energia care curge în afara ta creează un curent care atrage simultan către tine o cantitate echivalentă de energie[35]".

ÎNTREBAREA CORECTĂ

În timpul călătoriei sale, eroul nostru ajunge în mod repetat într-un punct de unde nu mai știe încotro să o ia. De regulă, atunci când se petrece acest lucru, în viața lui apare cineva care îi pune întrebări precum: „"De ce te afli aici?", „Ce vrei să știi?", „Care este problema care te preocupă?" Acest gen de întrebări îl recentrează pe eroul nostru și îl ajută să se focalizeze din nou asupra lucrurilor esențiale. La scurt timp apar mesajele pe care le aștepta. Spre exemplu, în timp ce se afla la închisoare, colegul său de celulă, Pablo, îl întreabă: „La ce te gândeai? Ce se întâmplă în viața ta chiar acum?"

Unul din punctele asupra căruia insistă Părintele Sanchez este acela că singurele momente în care nu primim informații intuitive despre următorul pas pe care îl avem de făcut sunt acelea în care nu punem întrebările corecte, care au de-a face cu evoluția noastră. „Vezi tu, adevărata problemă care apare în viață nu este primirea răspunsurilor. Problema constă în identificarea întrebărilor juste. Atunci când știi să pui corect întrebarea, răspunsul vine întotdeauna[36]". Întrebările pot fi concrete, referindu-se la anumite evenimente exterioare, cum ar fi întrebarea eroului nostru: „Unde sunt Marjorie și Will?", sau abstracte, precum: „"De ce se opun preoții Manuscrisului?"

Atunci când ascultați de intuiția și de sentimentele dumneavoastră, vă racordați practic la curentul universal care vă va conduce singur, arătându-vă unde anume v-ați înțepenit, de ce sunteți fericit, trist, confuz sau mânios.

VERIFICAȚI SEMNIFICAȚIA COINCIDENȚELOR

Rămâneți deschis față de mesajele pe care le primiți prin coincidențele care se petrec în viața dumneavoastră. Învățați să le verificați semnificația. Ce asociații de idei vă trec prin minte? De ce s-a întâmplat chiar acum? Dacă este vorba de o dezamăgire, la ce rezultate pozitive ar putea conduce totuși ea? Ce acțiune vă sugerează?

Unui celebru pianist care trăiește în New York i s-a oferit o slujbă într-o țară străină. Deși oferta suna foarte atrăgătoare, el nu era sigur dacă merită să o accepte sau nu. Cu această problemă în minte, el s-a dus până la cel mai apropiat oficiu poștal. Printr-o coincidență, a fost servit de un imigrant venit chiar din țara respectivă. Dorind să verifice semnificația evenimentului, pianistul nostru i-a povestit în treacăt funcționarului despre ce este vorba. Acesta i-a răspuns: „Ei bine, trebuie să mergi acolo unde îți sunt prietenii". Comentariul a atins o coardă sensibilă în sufletul muzicianului, care s-a decis să rămână acasă!

„Emoțiile vin și pleacă, la fel ca și norii pe un cer furtunos. Respirația conștientă este ancora care mă ajută să nu fiu dus de vânturi."

THICH NHAT HANH – *Momentul prezent, un moment minunat*

CÂND TREBUIE SĂ ACȚIONĂM

Dacă aveți o intuiție care vă spune că trebuie să acționați, aceasta poate proveni de la inteligența universală. În cazul în care v-ați înșelat, ea nu va aduce fructele anticipate. În cartea ei, *Creșterea spirituală,* Sanaya Roman recomandă:

Nu acționați decât atunci când emoțiile dumneavoastră sunt deschise și pozitive, invitându-vă să o faceți. Numai atunci acțiunile pe care le veți face vor fi în rezonanță cu Voința Superioară. Veți avea astfel nevoie de un efort mai mic pentru a obține aceleași rezultate pozitive. De pildă, după ce ați practicat tehnici de acumulare a energiei, este posibil să simțiți impulsul de a suna pe cineva. Înainte de a suna respectiva persoană, opriți-vă un moment, liniștiți-vă și imaginați-vă că tocmai o sunați. Dacă intuiția vă spune că apelul va fi cald, plăcut și deschis, atunci puteți trece la acțiune. Dacă simțiți o anumită rezistență, dacă nivelul dumneavoastră energetic scade sau dacă aveți un presentiment negativ înainte de a face ceva, cel mai bine este să mai așteptați[37].

FACEȚI CEEA CE VĂ PLACE

Visele și dorințele dumneavoastră cele mai intime fac parte din menirea cu care v-ați născut în această viață. Uneori, noi renunțăm la visele și la fanteziile noastre, ca și cum ar fi imposibil de realizat, oricât de atrăgătoare ni s-ar părea. Unii simt că nu merită să aibă parte de o viață atât de perfectă.

Dacă aţi ajuns până la acest capitol din carte, v-aţi descoperit cu siguranţă menirea cu ajutorul Viziunilor, la fel ca şi eroul nostru. Dorinţa dumneavoastră de a face ceva pentru această lume *depinde de talentele pe care le aveţi şi de evenimentele care v-au influenţat până acum.* Pe măsură ce vă veţi deschide din ce în ce mai mult faţă de coincidenţe şi pe măsură ce veţi descoperi care este mesajul lor pentru dumneavoastră, veţi constata că este tot mai uşor să ştiţi ce acţiuni trebuie să întreprindeţi în continuare.

„Revelaţiile pot fi extrem de simple, dar şi extrem de complexe. De regulă, ele sunt însoţite de presentimente, de senzaţii emoţionale sau fizice, precum pielea de găină, furnicături etc. Uneori nu există nici un fel de senzaţii fizice, dar simţiţi un „declic" mental, ca şi cum tocmai aţi fi găsit o piesă potrivită într-un puzzle dificil. Revelaţiile pot veni în multe feluri – direct în minte, sub forma unor viziuni, prin intermediul altor persoane, prin citirea unei cărţi sau prin auzirea unui mesaj sonor. "

SANAYA ROMAN – *Creşterea spirituală*

Carol Roghair, o consultantă particulară din Mill Valley, ne-a relatat următoarea istorie: „Am auzit prima oară de *Profeţiile de la Celestine* şi despre *Folosirea justă a voinţei* într-o zi, când mă aflam întâmplător undeva prin nordul ţării, într-un bazin cu izvoare calde, şi ascultam fără să vreau o conversaţie între două femei. Am intrat în vorbă cu una din ele şi am realizat că fiecare dintre noi avea un mesaj pentru cealaltă. Nu-mi amintesc exact cum s-au

întâmplat lucrurile, dar am menționat la un moment dat că mi-am dorit dintotdeauna să-i ajut pe oameni să se exprime. Mi-a spus cu lacrimi în ochi că exact acest lucru îl făcea ea. Mi s-a făcut pielea de găină. M-am înfiorat toată când mi-am amintit cât de importantă fusese această idee pentru mine pe vremea când eram tânără. Până atunci, nu fusesem însă niciodată în stare să o pun în practică. De atunci, s-a întâmplat ceva straniu și cu meditația mea. A apărut un sentiment de racordare mai profundă, dar nu știu de ce. Este extrem de subtil, dar totuși foarte activ".

Nu trebuie să uitați că orice clipă reprezintă o șansă pentru a rămâne în momentul prezent, chiar dacă treceți prin dureri fizice sau emoționale. Cu cât ne luptăm mai mult să „progresăm" și să „dobândim" iluminarea, cu atât mai multe lovituri primim, care ne reamintesc de fragilitatea condiției noastre umane, dar chiar în aceste lovituri noi putem descoperi adevărata noastră natură, adevărata viață din noi. Iață ce scria în această direcție Thomas Moore în lucrarea sa, *Îngrijirea sufletului:*

Acesta este „scopul" căii sufletului: *acela de a simți existența;* nu de a scăpa de luptele și anexietățile vieții, ci de a cunoaște viața la prima mână, de a exista plenar în contextul dat... Singurul lucru pe care îl putem face este să fim ceea ce suntem chiar în acest moment, privind uneori din perspectiva conștiinței plenare, alteori savurând confortabil umbrele întunecate ale misterului și ale necunoscutului... Poate că nu este corect să vorbim de o *cale* a sufletului. Este mai degrabă un labirint și o rătăcire[38].

DIFERENȚA DINTRE DORINȚELE IMPULSIVE ȘI INTUIȚIE

Vă aflați în plin proces de triere a mesajelor care provin din propria dumneavoastră insecuritate de cele care provin de la ghidul dumneavoastră superior. Pe măsură ce veți deveni mai conştient şi mai racordat la centrul dumneavoastră interior, veți învăța să faceți distincția între dorințele impulsive şi cunoaşterea intuitivă. Amândouă pot părea la fel de incitante. La început, vă va fi dificil să vă dați seama cum le puteți deosebi. Nu vă condamnați prea tare dacă le mai încurcați din când în când. O regulă importantă spune că nu trebuie să acționați niciodată sub imperiul urgenței. În viziunea lui Nancy Rosanoff, autorea lucrării *Lucrarea intuiției:* „Impulsul creează întotdeauna dorința de a acționa imediat; dacă veți aştepta, veți pierde ocazia. Impulsul creează întotdeauna o presiune în favoarea acțiunii. După o acțiune impulsivă ne simțim inevitabil goliți. Se pare că acțiunea noastră nu a rezolvat problema. Aşa cum sugerează chiar cuvântul în sine, impulsurile sunt explozii de energie, urmate de o lipsă de energie. Ele dau năvală, dar dispar la fel de repede cum au apărut[39]".

De regulă, cunoaşterea interioară se dezvoltă în timp şi ne influențează direcția în care mergem într-o manieră subtilă. Deşi există cazuri în care şi un gând intuitiv poate fi la fel de presant, el ne lasă întotdeauna suficient timp la dispoziție pentru a reflecta înainte de a acționa. Rosanoff recomandă ceea ce numeşte Legea Universală a lui Trei:

Dacă un gând revine în mintea mea de trei ori, îl aplic. Intuițiile sunt de regulă persistente şi insistente. Dacă este

ceva important, nu ai cum să uiți. Gândul respectiv te va obseda... Printre cursanții mei se numără și câțiva brokeri de bursă. Prin însăși natura meseriei lor, ei trebuie să acționeze foarte rapid. Dar chiar și atunci când se află sub cea mai intensă presiune, ei pot aplica Legea lui Trei. Este suficient să se detașeze pentru o clipă de ideea respectivă, și să aștepte. Dacă revine imediat, se detașează din nou de ea și așteaptă. Au învățat astfel să sesizeze diferența dintre o reacție de panică și o intuiție. De regulă, intuițiile lor apar chiar înainte de o cădere a bursei, deci înainte să se declanșeze panica[40].

„Urmăriți mai degrabă să fiți atenți decât eficienți. Mergeți mai degrabă cu pași mici decât cu pași repezi."

KAZUAKI TANAHASHI – *Dispariția minții*

Pe măsură ce vom acorda o atenție din ce în ce mai mare centrului nostru interior, vom observa din ce în ce mai clar diferențele între mesajele pe care ni le trimite intelectul nostru și cele care provin de la intuiția noastră:

Mesajele care provin de la intelect:

- pot avea la bază teama, vinovăția sau angoasa.
- pot avea la bază dorința de a ne proteja.
- pot fi foarte impulsive, nelăsându-ne timpul necesar să reflectăm asupra lor.
- pot fi răspunsuri rapide, care nu par să se încadreze în direcția în care mergem.
- pot fi primul lucru care ne trece prin minte.
- pot părea o nevoie disperată.

Mesajele care provin de la intuiție:

- sunt pline de iubire și generează o stare de siguranță.
- sunt foarte persistente.
- sunt încurajatoare și pozitive.
- de regulă, nu impun o acțiune imediată.
- sunt rareori radicale, schimbarea putând fi inițiată de regulă prin pași mici.

CE TREBUIE SĂ FACEM CÂND NE APAR GÂNDURI PLINE DE TEAMĂ

Eroul din romanul nostru pune întrebarea: „Ce trebuie să fac atunci când îmi apar gânduri negative? Există gânduri pline de teamă, presentimente să se poate întâmpla ceva rău, că cineva pe care îl iubim va fi rănit, sau că nu vom obține ceva ce ne dorim foarte mult[41]".

Pablo îi răspunde astfel: „Cea de-a Șaptea Viziune afirmă că gândurile pline de teamă trebuie respinse imediat ce apar. Ele trebuie înlocuite în mod voluntar cu imagini pozitive, care corespund așteptărilor noastre. În curând, imaginile negative vor dispărea aproape în totalitate din mintea noastră, și toate intuițiile vor avea conotații pozitive. Dacă totuși apar și în continuare imagini negative, Manuscrisul afirmă că acestea trebuie luate foarte în serios. De pildă, dacă îți trece prin minte imaginea unui accident într-un camion, după care cineva se oferă să te ducă undeva cu camionul său, cel mai bine este să îl refuzi".

Teama face parte din viață și poate fi un aliat de nădejde atunci când ne ferește de pericole. Învățarea felului

în care operează teama în viața noastră poate fi de mare folos. Totuşi, dacă este principala manieră în care ne raportăm la informațiile şi la opțiunile noi, teama – împreună cu surorile sale, anxietatea şi îngrijorarea – ne pot bloca evoluția. Ele ne îndepărtează de momentul prezent şi ne proiectează fie în trecut, fie în viitor, creând probleme care ar putea să nu fie relevante. Recomandarea celei de-a Şaptea Viziuni este să ne transformăm procesele de gândire negative, respingând gândurile pline de teamă şi înlocuindu-le cu gânduri pozitive. Pe de altă parte, decât să le ignorăm sau să le negăm, uneori este mai bine să ne recunoaştem temerile.

Dacă ați înțeles mesajul unui gând plin de teamă, puteți renunța la el, înlocuindu-l cu opusul său pozitiv. Spre exemplu, unul din cursanții noştri, John, ne-a povestit că se temea de moarte de examenul pentru licența de constructor pe care urma să-l dea, pornind de la amintirile sale din liceu, când avusese dificultăți cu examenele la matematică. Motivat de dorința de a avea propria sa afacere, el s-a decis să se pregătească intens şi să îşi schimbe comportamentul față de senzația de teamă. În fiecare zi, înainte să se apuce de studiu, el a început să practice câteva minute de relaxare, imaginându-şi ziua când îşi va primi licența prin poştă şi cât de fericit va fi. Când teama de eşec a dispărut într-o oarecare măsură, el şi-a amintit că pe timpuri, tatăl său îl ironiza, descurajându-l în fel şi chip, dar şi-a spus că acum este un adult capabil şi dornic să progreseze. „Mi-am spus: 'John, oamenii au nevoie de case frumoase şi trainice, iar tu eşti omul cel mai potrivit ca să le construieşti'. Această afirmație pozitivă m-a ajutat să merg înainte, plin de

entuziasm“. Această cultivare a unor noi atitudini şi convingeri a dat rezultate, iar el şi-a trecut cu brio examenele.

Ori de câte ori aveţi tendinţa să vi se facă teamă, conştientizaţi acest proces. În timpul zilei, urmăriţi să vă daţi seama ce anume vă face să pierdeţi energie. Spre exemplu, este posibil să vă simţiţi secătuiţi după ce aţi vorbit cu cineva despre tragediile dumneavoastră trecute, despre grijile curente sau despre temerile legate de viitor.

CE TREBUIE SĂ FACEM CÂND APAR TEMERI ŞI ÎNDOIELI

Cu cât vă veţi obişnui să conştientizaţi mai bine energia, cu atât mai uşor vă va fi să faceţi distincţia între temerile iluzorii şi cele care reprezintă avertismente reale.

La început nu veţi avea foarte multă încredere în informaţiile primite, caz în care puteţi cere forului dumneavoastră interior informaţii suplimentare sau mai clare.

Urmăriţi să înţelegeţi felul în care temerile sunt legate de strategia dumneavoastră de control. Spre exemplu, dacă aţi învăţat să acumulaţi energie folosind strategia „Bietului de mine“, este posibil ca imaginaţia dumneavoastră să caute cu tot dinadinsul probleme, numai pentru a păstra acest rol. Dacă sunteţi un Distant, teama de a nu vă fi încălcată intimitatea ar putea să vă împiedice să cereţi ajutor din partea altora. Dacă sunteţi un Intimidator, teama de a nu fi luat în serios ar putea să vă facă să vedeţi o rezistenţă din partea celorlalţi chiar şi acolo unde aceasta nu există. Dacă sunteţi un Interogator, este posibil ca dorinţa dumneavoastră

de a monitoriza totul să aibă la bază teama de a nu fi abandonat şi de a nu rămâne singur.

SESIZAREA EVENTUALELOR MESAJE PE CARE NI LE POATE ADUCE O SENZAŢIE DE TEAMĂ

- Conştientizaţi-vă temerile.
- Acceptaţi-vă teama, în toată plenitudinea ei. Senzaţia de greutate indică de regulă temerea şi grija.
- Aduceţi aceste senzaţii în lumina conştiinţei. Solicitaţi sprijin intuitiv.
- Notaţi în jurnal obiectul temerii dumneavoastră.
- Purtaţi un dialog cu teama dumneavoastră şi încercaţi să aflaţi ce mesaj are pentru dumneavoastră. Este acesta realist?
- Remarcaţi gândurile negative despre sine care însoţesc întotdeauna senzaţia de teamă, cum ar fi: „Este un dezastru total. Sunt pierdut. Îmi doresc să nu fi făcut aşa ceva. Sunt atât de prost. Nu fac nimic ca lumea". Dialogul interior negativ nu face decât să vă amplifice şi mai tare senzaţia de teamă şi poate conduce chiar la rezultatele de care vă temeţi atâta.
- Exageraţi puţin senzaţia de teamă pe care o aveţi. Încercaţi să vedeţi dacă nu există vreo notă de umor în ea.
- În ce fel vă simţiţi stânjenit?

ELIBERAREA DE TEAMĂ

- Focalizaţi-vă atenţia asupra respiraţiei timp de câteva minute.

• Încercaţi să vă liniştiţi. Petreceţi câteva minute în izolare.

• Goliţi-vă mintea şi relaxaţi-vă.

• Solicitaţi sinelui superior sprijin, chiar în acest moment.

• Emiteţi un gând de iubire. Vizualizaţi-vă pe sine şi pe ceilalţi înconjuraţi de o aură de lumină.

• Atunci când apar gânduri de teamă şi de îndoială, vizualizaţi-le într-o aură de lumină, până când dispar.

• Focalizaţi-vă atenţia asupra dorinţelor dumneavoastră. Vizualizaţi rezultatul pozitiv al acestora (ca şi cum s-ar fi împlinit deja).

• Amintiţi-vă că aveţi întotdeauna mai multe opţiuni.

• Dacă aţi atins o anumită stare de calm, încercaţi să vă reamintiţi semnalele subtile pe care le-aţi primit înainte de declanşarea atacului de panică. Amintiţi-vă că mesajele vin în flux continuu, şi numai în beneficiul dumneavoastră.

• Ori de câte ori simţiţi o senzaţie de teamă, focalizaţi-vă atenţia asupra scopului dumneavoastră cel mai înalt. Imaginaţi-vă că vă aflaţi la apogeu, înconjurat de frumuseţe şi de prieteni.

RENUNŢAREA LA CONTROL

Ori de câte ori faceţi eforturi prea mari, forţând lucrurile pentru a obţine ceva, vă opuneţi practic fluxului universal. Atunci când vă aflaţi într-o stare de confuzie, cel mai bine este să vă puneţi întrebarea: „De ce mă aflu în această

situație?" Izolați-vă și urmăriți să vă liniștiți. Ce se întâmplă atunci când vă eliberați de control și de anxietate?

Un om de afaceri ne-a povestit că a lucrat doi ani la crearea unui program de software. Sediul pe care și l-a ales inițial nu s-a dovedit suficient, așa că a fost nevoit să se mute. Au continuat să apară probleme cu cei pe care i-a angajat, și nu reușea să își lanseze produsul pe piață. S-a mutat din nou, și după câteva luni de probleme de tot felul, a ajuns să se întrebe: „De ce mă aflu în această situație? Este oare aceasta menirea mea?"

În sinea lui el știa foarte bine că începuse afacerea cu unicul scop de a strânge destui bani pentru a avea timp să scrie o carte. Oricât de dureros i se părea să recunoască că a pierdut doi ani de luptă fără nici un rezultat, s-a decis în cele din urmă să renunțe la afacerea respectivă. Ușurarea pe care a simțit-o a fost atât de mare încât a reușit să-și termine cartea în numai trei luni. În cazul de față, el se focalizase asupra mijloacelor, nu asupra țelului pentru care fusese predestinat.

„Principalul obstacol în rezolvarea problemelor care apar în viața noastră constă în faptul că noi le tratăm ca și cum ar fi ceva exterior nouă. Adevărul este că nici o problemă nu reprezintă altceva decât manifestarea exterioară a stării noastre de conștiință. Atunci când conștiința noastră este împăcată, problemele dispar."

ARNOLD PATENT – *Puteți avea totul*, 1984

Există cazuri în care este nevoie de perseverență pentru a depăși anumite obstacole, dar dacă forțați lucrurile într-o

bătălie fără şanse de câştig, este limpede că mergeţi împotriva destinului dumneavoastră. Cel mai bine este să vă opriţi, îndeosebi dacă simţiţi că nu aveţi nici o altă opţiune. Când primiţi lovitură după lovitură şi vă simţiţi neajutorat, vă zbateţi probabil într-o dilemă interioară care se manifestă în exterior. Cel mai bine este să renunţaţi. Solicitaţi ajutor. O vreme, nu faceţi nimic, *sau acceptaţi faptul că nu este momentul să primiţi răspunsul.* Singurul lucru care vă poate ajuta este să contemplaţi frumuseţea din jurul dumneavoastră, pentru a vă deschide astfel către coincidenţe şi către primirea unor noi mesaje.

CARE ESTE PIESA LIPSĂ DIN PUZZLE-UL VIEŢII DUMNEAVOASTRĂ?

Atunci când sunteţi integrat în fluxul destinului dumneavoastră, primiţi de regulă exact ceea ce aveţi nevoie pentru următorul pas din viaţa dumneavoastră. La început apare o ocazie, dar dumneavoastră sunteţi cel care trebuie să o accepte şi să-i dea curs. Acceptarea propriilor speranţe, vise şi nevoi, le poate ajuta să se manifeste. Iată povestea lui Judith O'Connor, o hipnoterapeută din Richmond, California:

„Am participat odată la un seminar ţinut seara – lucru pe care nu-l fac de obicei. Ultima persoană cu care am vorbit în seara respectivă a fost o femeie care mi-a cerut cartea mea de vizită. După ce am schimbat cărţile de vizită, am constatat că era ortocheratolog, specializată în tratamentul ochilor. Fără să-mi explic de ce, m-am trezit spunându-i cât

de frustrată mă simțeam pentru că nu puteam să mai citesc, și că cititul devenise o adevărată luptă pentru mine în ultimii 15 ani. Am rămas foarte uimită când mi-a spus că problema era ușor de tratat și că ea era specializată chiar în așa ceva. Am avut senzația acută că am venit la acest seminar numai cu unicul scop de a o întâlni pe această doctoriță. Mai târziu, am observat că pe cartea ei de vizită era imprimat ca simbol un ochi. Simbolul de pe cartea mea de vizită era același!

Această problemă, faptul că nu am putut să mă concentrez și să citesc, mă ținuse pe loc multă vreme, și ajunsesem să mă simt de-a dreptul intimidată din cauza ei. După ce am fost consultată de doctorița în cauză, am aflat că ochiul meu stâng nu mai era activ și nu mai era conectat la creier, motiv pentru care întreaga activitate a emisferei mele drepte fusese mult diminuată. Rezolvarea acestei probleme a fost pentru mine găsirea piesei lipsă din puzzle-ul vieții mele, la acest moment. Printr-o altă coincidență, când am sunat-o ca să stabilesc o consultație, am descoperit că tocmai terminaserăm de citit amândouă *Profețiile de la Celestine.* Mi s-a părut incredibil și am început să cred că am descoperit nu doar o vindecătoare, ci și un suflet apropiat, cu aceleași preocupări ca și mine".

Care este *cea mai mare problemă* a dumneavoastră în clipa de față? Fiți cât se poate de concret. În continuare, formulați o întrebare care v-ar putea ajuta să vă rezolvați problema. Imaginați-vă că această întrebare se află chiar în punctul central dintre sprâncene, acolo unde se află sediul conștiinței. Fiți deschis, pentru a recepta eventualul semnal sau mesaj.

Avocata Jean Price Lewis ne-a povestit că are două fiice mari şi o afacere de succes în Marin County, California. Într-un week-end, ea a participat la un seminar ţinut de Gary H. Craig, un consultant pe probleme de performanţe personale. Acesta le-a pus participanţilor întrebarea: „Ce aţi face dacă aţi şti că nu puteţi da greş?" „Această întrebare mi-a deschis o întreagă perspectivă de posibilităţi la care nu m-aş fi gândit niciodată", ne-a povestit ea. „Am făcut o listă şi am trecut pe ea tot felul de năzbâtii, printre care dorinţa de a fi arhitect, Secretar de Stat, să deţin în proprietate o insulă tropicală, să fiu manechin, să inventez ceva, să învăţ să zbor, să călătoresc în jurul pământului, şi să am *locuri bune* la Ceremonia de Decernare a Oscarurilor!" Şi ce s-a întâmplat mai departe? „Ei bine, abia după ce am citit *Profeţiile de la Celestine* am început să-mi dau seama de numeroasele coincidenţe care apăreau în viaţa mea, şi care – surpriză! – corespundeau în mare parte listei mele. Spre exemplu, am întâlnit pe cineva care preda la o Şcoală de Aviaţie, am întâlnit pe altcineva care are de vânzare un avion... Nu sunt convinsă că am să cumpăr cu adevărat unul, dar se pare că lista are efect!"

STUDIUL VISELOR

Visele fac şi ele parte din viaţa noastră, dar sunt o viaţă trăită în interior, fără constrângerile timpului şi spaţiului. Cum am putea trata această realitate interioară, multidimensională şi aflată într-o continuă metamorfoză, în numai câteva pagini? De cele mai multe ori, noi ne trezim

doar cu o amintire vagă a călătoriilor pe care le-am făcut în vis noaptea trecută, a unor locuri prin care n-am fost niciodată, a unor oameni despre care nu ştim prea sigur dacă există, dacă sunt vii sau morţi... Din când în când suntem copleşiţi de un sentiment profund de fericire, de bucurie şi iubire, sau îngroziţi de o teroare nesfârşită, pierduţi într-un abis fără fund. Nimeni nu poate prevedea ce se va petrece în visul următor. Dacă l-am privi mai profund, acest carnaval de imagini nocturne poate avea un mesaj pentru noi, la fel ca şi sincronicitatea.

De regulă, noi nu ne oprim să analizăm un vis decât atunci când acesta este deja foarte clar. Cea de-a Şaptea Viziune ne spune că gândurile noastre, reveriile diurne şi visele nocturne au menirea să ne ajute să intuim calea pe care trebuie să mergem, şi ne comunică informaţii legate de ceea ce lipseşte în viaţa noastră.

VISELE PRIVITE CA MESAGERI

Viziunea afirmă că visul trebuie comparat cu povestea vieţii noastre. Pentru o mai bună înţelegere, ne propunem să facem o scurtă analiză a situaţiei şi întrebărilor curente prin care trecea eroul nostru, pentru a vedea în ce fel l-a ajutat visul pe care l-a avut.

- Eroul nostru se afla în căutarea unor răspunsuri legate de Manuscris.
- Se simţea pierdut.
- Se afla în închisoare, dar mai ales se simţea prins în plasă, în pofida eforturilor lui de a alege calea cea bună.

• Credea că singura opțiune care îi mai rămăsese era să vorbească cu cineva pentru a fi lăsat să plece acasă.

• Se lupta împotriva sentimentului de a fi prins în capcană.

Ce s-a întâmplat în vis:

• Căuta o cheie într-o pădure deasă (echivalentul răspunsurilor legate de Manuscris pe care le căuta; pădurea simbolizează statul Peru, spiritualitatea și sentimentul de a fi rătăcit).

• Se simțea pierdut și căuta un ghid.

• În timpul unei furtuni (un act divin, aflat peste puterea omului, la fel ca și capturarea lui de către dușmani), a alunecat într-o ravenă adâncă, apoi într-un râu care curgea într-o direcție opusă celei în care dorea să meargă el și în care risca să se înece (echivalentul senzației lui de a o fi apucat pe un drum greșit).

• Cu toate eforturile lui de a se prinde de o stâncă, nu a reușit (echivalentul faptului că se afla într-o închisoare).

• Până la urmă, râul l-a purtat în afara pădurii, către o pajiște minunată, unde a găsit inclusiv cheia pe care o căuta (a înțeles astfel că va afla ceea ce dorește să știe chiar în locul unde a aterizat, în închisoare).

În continuare, Pablo îi pune o întrebare crucială: „Dacă ar fi retrăiești acest vis, ce anume ai schimba?“ Eroul nostru răspunde: „Nu m-aș mai opune curentului, chiar dacă acesta părea că o să mă omoare. Acum aș ști ce să fac![42]“

Merită să amintim și faptul că eroul nostru se simte tulburat și entuziasmat de comparația dintre vis și viața lui, semn că a realizat adevărata semnificație a visului. În loc să se limiteze *să analizeze* elementele visului, el *a făcut o comparație* între aceste elemente și viața lui reală. Pablo l-a ajutat să înțeleagă mai bine, sugerându-i să înceapă cu începutul, să observe apoi felul în care au progresat evenimentele, și abia în final să privească sfârșitul visului. Merită să aplicați aceeași metodă atunci când vă treziți dintr-un vis, sau când vă amintiți doar un fragment de vis. Comparația cu visul va fi descrisă mai amănunțit la secțiunea referitoare la Studiul Individual de la pagina 286.

Studiu de caz. Chiar în timp ce scriam acest capitol, cineva ne-a povestit următorul vis, care ulterior s-a dovedit a fi profetic. Cea care povestește este Christy Roberts, o femeie care trăiește în Kansas City, Missouri, și care l-a visat pe data de 4 aprilie 1993: „Totul s-a petrecut la scurt timp după ce fusesem concediată. Încercam să-mi găsesc o altă slujbă, în domeniul promovării muzicii, când am trăit acest vis foarte viu: se făcea că vedeam patru delfini care înotau într-un bazin, la fel ca delfinariul de la Marine World. Le-am spus: 'Hei, veniți și dați-mi un sărut!' Unul câte unul, cei patru delfini au venit și m-au sărutat pe buze. Instantaneu, în vis mi s-a arătat data de 19 mai. M-am gândit imediat, chiar în timpul visului: 'Ce înseamnă această dată? 19 mai, dar din ce an?' Câteva zile mai târziu, după noaptea în care am avut visul, am fost invitată printr-o coincidență la o petrecere de adio dată de cineva de la studioul de înregistrări A&M. Se auzise zvonul că persoana respectivă nu va fi înlocuită, dar cineva mi-a spus că se

ţineau interviuri pentru slujba respectivă, aşa că m-am dus şi eu. Am fost intervievată de patru persoane, iar pe data de 19 mai am primit slujba. Un an mai târziu am aflat că fondatorul companiei, Jerry Moss, este un mare iubitor al delfinilor, militând în favoarea lor şi împotriva pescuitului în exces (el este – de pildă – unul din cei care au contribuit la campania împotriva conservelor din carne de ton).".

De atunci, Roberts a acordat o atenţie mult mai mare viselor ei, şi ne-a povestit că un alt vis profetic s-a produs la exact un an după aceea, pe data de 4 aprilie 1994, ajutând-o să înţeleagă cum trebuie să procedeze într-o relaţie de cuplu care se terminase.

Un alt studiu de caz. Robert K., proprietarul unui magazin auto din Forth Worth, Texas, ne-a povestit un vis pe care l-a avut în noaptea de dinaintea zilei în care a luat decizia de a cumpăra primul său magazin.

„Tocmai îmi dădusem demisia dintr-un mare lanţ de magazine şi încercam să mă decid dacă merită să încerc să-mi fondez propria mea afacere. Urma să plec împreună cu tatăl meu în Texas, să văd un magazin la a cărui construcţie am contribuit şi eu, cu patru ani înainte. În noaptea de dinainte să ajungem în Texas, am visat că discutam cu tatăl meu detaliile afacerii, în timp ce ne plimbam pe veranda casei sale, după ce ne întorseserăm acasă. Am constatat cu uimire că biserica din apropierea casei se transformase într-un magazin Kmart. Nu am acordat prea multă atenţie visului până când am văzut magazinul din Fort Worth, în apropierea căruia, în exact aceeaşi poziţie ca şi în vis, se afla un magazin Kmart, care nu existase acum patru ani, când participasem la construcţia magazinului.

Am fost atât de uimit de această coincidență încât am considerat-o un semn că mă aflam pe calea cea bună".

În cazul de față, visul lui Robert a cuprins idei paralele (discuția cu tatăl său despre încheierea afacerii și coincidența cu magazinul Kmart), pentru a-i sugera faptul că se afla pe calea cea bună.

Elemente de verificare care atestă că vă aflați pe calea cea bună

Păstrați un nivel energetic ridicat

• Fiți deschis și conștientizați iubirea care vă înconjoară de pretutindeni.

• Observați frumusețea din jur; acest lucru vă va amplifica nivelul energetic.

• Opriți-vă ori de câte ori este necesar pentru a acumula energie.

• Rămâneți cât mai mult timp posibil într-o stare de iubire.

Solicitați răspunsuri

• Centrați-vă în momentul prezent.

• Nu uitați nici o clipă de menirea vieții dumneavoastră (așa cum a rezultat ea din analiza parentală).

• Stabiliți cât mai clar care sunt chestiunile *curente* cărora trebuie să le faceți față.

• Focalizați-vă asupra lor. Conștientizați gândurile și visele pe care le aveți.

Păstrați-vă luciditatea

• Adoptați perspectiva observatorului (martorului), ca și cum ați privi revelarea gradată a unui mister (în acest fel, veți scăpa de necesitatea controlului).

• Observați dacă în preajma dumneavoastră există ceva mai strălucitor sau mai viu colorat; ar putea fi un semnal pentru decizia pe care trebuie să o luați.

• Conștientizați atent toate gândurile și intuițiile care vă trec prin minte (ele vă pot oferi informațiile de care aveți nevoie în momentul prezent).

• Comparați visele pe care le aveți cu situația prezentă și sesizați dacă vă revelează vreo informație care vă lipsește sau care vă scapă.

• Dacă nu înțelegeți informațiile primite sau nu vi se pare că ați primit vreuna, verificați dacă ați pus întrebarea justă. Puneți o altă întrebare.

Verificați semnificația coincidențelor

• Remarcați ce fel de energie trezesc în dumneavoastră coincidențele.

• Ce fel de gânduri vă trezește coincidența respectivă?

• Verificați dacă mai aveți de lucru cu persoana în cauză.

• Dacă aveți o intuiție sau gânduri recurente, urmăriți eventualele coincidențe sau mesaje care pot apărea în continuare. Dacă intuiția este corectă, ele ar trebui să vă orienteze în direcția ei.

Oferiți din energia dumneavoastră celor din jur

• Oferiți atenția și energia dumneavoastră celor pe care îi întâlniți, căci ei sunt purtătorii unui mesaj pentru dumneavoastră, la fel cum dumneavoastră sunteți purtătorul unui mesaj pentru ei.

• Amintiți-vă tot timpul că nu trebuie să recurgeți la strategia dumneavoastră de control pentru a acumula energie.

• Amintiți-vă că energia care emană din dumneavoastră creează un curent care atrage aceeași cantitate de energie către dumneavoastră, astfel încât rezerva dumneavoastră energetică nu va scădea nici o clipă.

SINTEZA CELEI DE-A ȘAPTEA VIZIUNI

A Șaptea Viziune se referă la înțelegerea faptului că cele care ne-au condus către împlinirea destinului și menirii noastre au fost coincidențele. Noi creștem cu fiecare zi pe care o trăim, prin înțelegerea și împlinirea acelor probleme minore care derivă din menirea majoră a vieții noastre. Atunci când ajungem să punem corect întrebările, răspunsurile vin întotdeauna sub forma unor ocazii misterioase. Orice sincronicitate lasă în urma ei o altă întrebare, astfel încât se poate spune că viața noastră continuă printr-un proces în care se succed întrebările și răspunsurile, astfel încât noi să evoluăm de-a lungul căii spirituale alese. Răspunsurile sincrone provin din mai multe surse: reverii diurne, vise nocturne, gânduri intuitive, dar cel mai adesea prin intermediul altor oameni care sunt inspirați să ne aducă mesaje.

ALTE LECTURI RECOMANDATE

Pe lângă excelentele lucrări citate în acest capitol, vă mai recomandăm:

Puterea personală a conștiinței. Sanaya Roman, 1986.

Chi Kung: cultivarea energiei personale. James MacRitchie, 1993.

Iluzii: aventurile unui Mesia recalcitrant. Richard Bach, 1977.

Calea Luptătorului împăcat. Dan Millman, 1984.

Renunțarea la co-dependență. Meldoy Beattie, 1989.

Ce trebuie spus după Salut? Eric Berne, 1984.

În atelierul de lucru al unui ziar: accesul la puterea subconștientă și evocarea potențialului creator prin intermediul scrisului. Ira Progoff, 1992.

STUDIUL INDIVIDUAL AL CELEI DE-A ȘAPTEA VIZIUNI

Strângerea de informații în vederea luării unei decizii

Data viitoare când sunteți pe punctul de a lua o decizie importantă legată de carieră, cămin, familie, creșterea personală, relațiile de cuplu sau de prietenie, încercați să respectați următoarele instrucțiuni:

1. Recitiți lista referitoare la Integrarea în fluxul evoluției.

2. Formulați întrebările curente care vă preocupă și notați-le pe un cartonaș pe care să-l aveți tot timpul la dumneavoastră. Recitiți întrebările de mai multe ori pe zi.

3. Solicitați forului dumneavoastră superior trimiterea unor mesaje.

4. Fiți extrem de atent în primele 72 de ore după ce ați notat întrebările la care așteptați răspuns.

5. Notați în jurnal toate mesajele sau întâmplările neobişnuite.

6. Observați inclusiv întâmplările legate de obiecte (care cad sau se sparg, etc.), precum şi eventuala strălucire a unora dintre ele.

7. Urmăriți să fiți cât mai deschis, relaxați-vă muşchii tensionați ori de câte ori vă aduceți aminte.

8. Oferiți-le energie celor pe care îi întâlniți sau cu care vorbiți la telefon.

9. Dacă simțiți nevoia intuitivă, împărtăşiți altora chestiunile care vă frământă.

10. Supravegheați-vă gândurile şi țineți cont de ele în deciziile pe care le luați.

11. Dacă vă simțiți copleşit sau confuz, nu mai faceți scenarii mentale. Puneți-vă o întrebare simplă: „Ce trebuie să fac chiar acum?"

ÎNCERCĂRILE DE PROBĂ PRIN TESTE DE TIP ÎNTREBARE ŞI RĂSPUNS – SAU CUM PUTEM ÎNVĂȚA SĂ CITIM SEMNELE

O altă metodă pe care o puteți aplica se referă la *încercările de probă,* pentru a vedea ce fel de răspuns primiți. Spre exemplu, dacă doriți să vă schimbați slujba, comunicați-le decizia dumneavoastră părinților şi prietenilor dumneavoastră, şi urmăriți să descoperiți un semn în reacția lor. Vă sprijină cineva? Se schimbă ceva în bine în viața dumneavoastră (chiar şi un aspect minor)? Primiți ceva prin poştă legat de întrebarea dumneavoastră? Există vreo

confirmare cât de mică din partea universului care să ateste că ați luat decizia corectă? Sau dimpotrivă, experimentați mici „ghinioane“, cum ar fi scrântirea unui deget, pierderea portofelului, o boală apărută subit, sau orice alt eveniment care pare să indice un „nu“?

Un exemplu de sincronicitate care dovedea că urmează să se petreacă ceva important ne-a fost relatat de o femeie care are propria ei afacere în vânzarea de cosmetice. „În ziua primei mele întâlniri cu o clientă importantă, am ascultat înainte să plec din casă opera *Tristan și Isolda.* Când am ajuns în casa clientei mele, am constatat uimită că ea asculta exact aceeași operă. Au existat apoi și alte similarități care m-au uimit la culme“.

Pe de altă parte, nu trebuie să cădeți în extrema cealaltă, acordând evenimentelor semnificații pe care nu le au. Adevăratele evenimente sincrone se petrec aproape instantaneu și nu au nevoie de analize elaborate pentru a le înțelege semnificația. În cazul în care constatați că sunteți pe punctul de a cheltui prea multă energie mentală încercând să aflați semnificația unui anumit eveniment, mai bine lăsați-o baltă. Dacă exista într-adevăr un mesaj, fiți convins că vor mai urma și altele. Continuați doar să fiți atent la ceea ce se petrece.

SCOPUL ACȚIUNII

Cu cât veți practica mai mult și veți integra mai bine Viziunile, cu atât mai tare veți crește din punct de vedere spiritual. Pe măsură ce veți deveni mai conștient, viziunea

dumneavoastră asupra evenimentelor se va lărgi și va deveni o a doua natură pentru dumneavoastră. Ori de câte ori simțiți că este nevoie, puneți-vă întrebări de tipul celor de mai jos:

- Ce altă semnificație se poate ascunde în spatele acestui eveniment?
- În cel fel poate fi el legat de un scop superior?
- În ce fel contribui eu la bunăstarea celorlalți?
- Mă simt mai energizat atunci când fac această activitate?
- Cât de înaltă este această prioritate?

Cu cât veți exersa mai mult acest tip de introspecție, cu atât mai multe elemente legate de menirea vieții dumneavoastră vi se vor revela. Munca pe care sunteți chemat să o duceți la bun sfârșit nu poate fi întotdeauna rezumată la o etichetă pe ușa unui birou.

RECUNOȘTINȚĂ ȘI RECUNOAȘTERE

Ori de câte ori aveți o inițiativă creatoare, nu vă sfiiți să vă recunoașteți meritele. Cu cât veți crede mai mult în integritatea, unicitatea și creativitatea dumneavoastră, cu atât mai clară vă va fi împlinirea menirii dumneavoastră.

Exprimarea recunoștinței pentru darurile (mai mari sau mai mici) pe care le primiți tot timpul vă va ajuta să rămâneți centrat în prezent și va înlocui treptat obișnuința grijilor și a pesimismului.

IERTAREA

Dacă vă simțiți complet blocat sau antrenat într-o luptă pentru putere, detașați-vă pentru câteva clipe și încercați să priviți imaginea de ansamblu. Puneți-vă întrebarea: „Sunt eu capabil și dornic să-i iert pe cei implicați, inclusiv pe mine?"

De îndată ce veți lua decizia să iertați, vă va deveni clar pe cine trebuie să iertați și cum să o faceți.

GÂNDIREA CORECTĂ

De multe ori, oamenii cad în capcana iluziei că dacă ar găsi un răspuns sau dacă ar realiza ceva măreț, se vor întâmpla adevărate miracole, iar viața lor va fi un succes. Cel mai bine este să vă deschideți în fața tuturor acelor lucruri minunate și ciudate care se petrec în viața dumneavoastră, să vă iubiți și să vă acceptați exact așa cum sunteți în clipa prezentă – chiar dacă nu ați practicat nici unul din exercițiile din această carte, chiar dacă nu v-ați analizat visele, chiar dacă nu ați început să țineți un jurnal!

ASUMAREA POZIȚIEI MARTORULUI (OBSERVATORULUI DETAȘAT)

Manuscrisul afirmă că reveriile diurne și gândurile au de multe ori menirea să ne ghideze. Ori de câte ori vă trece prin minte un gând, întrebați-vă de ce a apărut el. De ce a apărut acest gând tocmai acum? În ce fel este legat el de

întrebările care mă preocupă? *Asumarea poziției martorului ne eliberează de nevoia noastră de a controla totul și ne proiectează în cursul normal al evoluției.*

ATRAGEREA MESAJELOR

Atunci când încercăm să forțăm primirea unui răspuns, sau dimpotrivă, când rămânem distanți, noi creăm o competiție între noi și cei din jur, care îi împiedică să ne transmită mesajele lor. Pentru a atrage mai multe mesaje, urmăriți să fiți cât mai deschis, pentru a vedea ce se va petrece în continuare. Dăruiți-le celorlalți energie și porniți de la premisa că nu i-ați întâlnit întâmplător. Dacă se petrec coincidențe, puneți-vă întrebări de genul: „Ce s-a petrecut? În ce fel se leagă această întâmplare cu întrebările care mă frământă chiar în clipa aceasta? Trebuie oare să înțeleg ceva din acest semn?“

MERGEȚI PE FIRUL LUCRURILOR

Atunci când primiți o lovitură, acest lucru nu înseamnă neapărat că ați părăsit cursul normal al lucrurilor. Nu trebuie să credeți că a fi integrat înseamnă exclusiv să curgă lapte și miere. Viziunile afirmă că orice eveniment are un scop anume. Integrarea în cursul normal al lucrurilor presupune acordarea unei atenții suplimentare acelor evenimente care par negative. Loviturile, dezamăgirile, frustrările, chiar și o amendă de circulație, ar putea să vă aducă un mesaj important.

Ori de câte ori treceți printr-o situație care vă irită la culme, notați în jurnal gândurile și sentimentele pe care vi le-a trezit. Jucați-vă puțin de-a supozițiile. Puneți-vă întrebări de genul:

- Ce folos mi-ar putea aduce această pierdere?
- În ce fel se leagă această lovitură de întrebările care mă frământă?
- Cum aș putea privi lucrurile dintr-o perspectivă diferită?
- Se spune că există o intenție pozitivă în toate lucrurile; care ar putea fi aceasta în cazul de față?
- De fapt, ce încerc eu să realizez?

Dacă nu reușiți să ajungeți la nici o concluzie, întâlniți-vă cu un prieten și realizați Chestionarul Obstacolelor Autoimpuse (de la pagina 145). Încercați să găsiți opțiuni noi, chiar dacă inițial par ridicole. Căutarea unor noi răspunsuri prin intermediul ședinței de grup *(brainstorming)* ajută de multe ori la deblocarea fricii și la restabilirea simțului umorului.

ANALIZA VISELOR

Dacă vă aflați în fața unei decizii dificile, puteți solicita înainte de culcare primirea unui vis clarificator. Pentru a vă stimula subconștientul să răspundă, puteți plasa lângă pat jurnalul și un creion, cu intenția de a nota informațiile din vis. Studiile au arătat că meditația în ziua de dinainte amplifică memoria viselor[43]. Vă mai recomandăm și următoarea metodă, pe marginea căreia puteți improviza

așa cum doriți. Răspundeți la următoarele întrebări în jurnalul dumneavoastră:

COMPARAȚIA CU VISELE

1. Care sunt principalele aspecte ale visului?
2. Ce detalii vi s-au părut mai semnificative? De ce?
3. Cum ați putea intitula acest vis, într-o singură frază?
4. Cum ați putea intitula acest vis, într-un singur cuvânt?
5. Ce s-a întâmplat la începutul visului?
6. Ce acțiuni ați întreprins în vis?
7. Cine v-a apărut în vis?
8. Dacă oamenii care v-au apărut în vis ar reprezenta aspecte din ființa dumneavoastră, ce credeți că au dorit să vă comunice acestea?
9. Care a fost vibrația generală a visului?
10. În ce fel ați putea compara acest vis cu viața dumneavoastră actuală?
11. Ce credeți că v-a comunicat visul despre viața dumneavoastră actuală în legătură cu un aspect pe care nu îl conștientizați încă?
12. Care a fost rezultatul visului? A existat o urmare?
13. Dacă ar fi să trăiți cu adevărat visul în viața reală, ce anume ați face diferit?

În timp, visele ne transmit adeseori același mesaj, în maniere diferite. La fel ca și intuiția, ele sunt persistente și insistente. Ori de câte ori vă aflați în condiții de stres sau ori de câte ori doriți să obțineți informații suplimentare,

faceți-vă un obicei din a vă nota titlurile viselor într-o listă, pe o pagină separată de cea cu răspunsurile la întrebările de mai sus. Înșiruirea titlurilor ar putea să vă ofere indicii prețioase referitoare la direcția în care mergeți sau la lecția pe care sunteți pe punctul de a o învăța.

Iată un exemplu de comparație a vieții reale cu visele, pe care ni l-a relatat Michael McCorc, un analist din industria computerelor, care este totodată și un romancier. Un vis recent i-a dat un nou impuls pentru a continua cu scrisul:

„Am visat că țineam o pasăre-colibri între palmele mele. Apoi, ea s-a transformat într-un alt animal, păros. În vis mai apărea o femeie, care îmi dădea sfaturi. M-am trezit plin de speranță și de energie, așa că m-am decis să-mi analizez visul". Iată ce a observat el:

1. Care sunt principalele aspecte ale visului? „Pasărea-colibri, animalul, transformarea și femeia".

2. Ce detalii vi s-au părut mai semnificative? De ce? „Pasărea-colibri, întrucât o folosisem ca detaliu în romanul meu, pentru a exprima frumusețea unei anumite zile. Mai mult, văzusem recent câteva asemenea păsări".

3. Cum ați putea intitula acest vis, într-o singură frază? „Eu capturez o pasăre-colibri".

4. Cum ați putea intitula acest vis, într-un singur cuvânt? „Pasărea-colibri".

5. Ce s-a întâmplat la începutul visului? „Țineam în mână pasărea (care zbura între palmele mele)".

6. Ce acțiuni ați întreprins în vis? „Pasărea s-a transformat într-un animal păros".

7. Cine v-a apărut în vis? „Eu, pasărea-colibri, animalul păros, care îmi amintea de monștrii din *Star Trek* (pentru

mine, un simbol al reproducerii exponențiale) și femeia cu sfaturile".

8. Dacă oamenii care v-au apărut în vis ar reprezenta aspecte din ființa dumneavoastră, ce credeți că au dorit să vă comunice acestea? „Că femeia îmi oferă o mână de ajutor prin transformarea respectivă; că am reușit să capturez pasărea-colibri prin arta mea; și că trebuie să continui să lucrez, pentru a avea un succes exponențial (animalul păros) prin arta pe care o creez".

9. Care a fost vibrația generală a visului? „Plină de speranță și de energie".

10. În ce fel ați putea compara acest vis cu viața dumneavoastră actuală? „Tocmai mi-am terminat primul meu roman și acum trebuie să-l public, dar am întâmpinat dificultăți. Cred că m-am deschis în fața „femeii din interiorul meu", adică a muzei mele feminine, în pofida solicitărilor carierei mele, și am creat astfel un simbol viu al spiritului meu (pasărea) deschis către creație, care – din câte spune visul – s-ar putea să-și ia zborul.

11. Ce credeți că v-a comunicat visul despre viața dumneavoastră actuală în legătură cu un aspect pe care nu îl conștientizați încă? „Că poate voi reuși să-mi vând romanul".

12. Care a fost rezultatul visului? A existat o urmare? „Atingerea succesului prin publicarea și vânzarea romanului".

13. Dacă ar fi să trăiți cu adevărat visul în viața reală, ce anume ați face diferit? „Nu aș schimba nimic, căci totul mi se pare perfect".

GRUP DE STUDIU PENTRU CEA DE-A ȘAPTEA VIZIUNE

Ședința 11

2 ore și 30 de minute

Scopul ședinței: discutarea celei de-a Șaptea Viziuni – Pe firul lucrurilor – și practicarea conceptelor cuprinse în acest capitol.

Pregătire: aduceți un casetofon și o muzică ritmată, precum și suficiente foi de hârtie pentru fiecare participant.

Verificarea stării generale a grupului

Înainte de a începe ședința, fiecare membru al grupului va trebui să relateze pe scurt ce simte în acest moment. Toată lumea trebuie să contribuie la acest lucru.

Exercițiul 1. Sublimarea energiei

Timp: 5-10 minute pentru exerciții de mișcare pe muzică, sau 15-20 de minute pentru Meditația din Vârful Muntelui.

Linii directoare: stabiliți ce exercițiu pentru sublimarea energiei doriți să practicați: Meditația din Vârful Muntelui de la pagina 193, sau audiția muzicală, dublată de exercițiul de mișcare, timp de 10 minute.

Exercițiul 2. Discuții generale despre cea de-a Șaptea Viziune

Timp: relatări individuale cât mai sintetice și cât se poate de la obiect (cu referire strictă la cea de-a Șaptea

Viziune). După ce discuțiile se încheie, puteți trece la următorul exercițiu.

Linii directoare: rugați pe cineva să citească sinteza celei de-a Șaptea Viziuni de la pagina 253 și Lista cu Elementele de Verificare care atestă că vă aflați pe calea cea bună, de la pagina 276. Nu uitați: 1) să rămâneți cât mai focalizați; 2) să-i acordați atenția dumneavoastră deplină celui care vorbește; 3) să vorbiți ori de câte ori simțiți un impuls energetic în acest sens. Puteți folosi următoarele întrebări ca linii directoare:

- Ce anume v-a impresionat în legătură cu această Viziune?
- A experimentat cineva recent starea de integrare (în fluxul evenimentelor)?
- Dacă cineva nu se simte „integrat", rugați-l să caute intenția pozitivă din spatele acestei stări. Este el cu adevărat neintegrat, sau se află în fața unei ghicitori pe care trebuie să dezlege pentru a-și putea continua drumul?
- S-au produs transformări importante în ultima vreme în viața vreunuia dintre participanți, ca urmare a înțelegerii Viziunilor?
- S-au produs coincidențe sau vise interesante? (fiți scurt și la obiect). Dacă doriți să analizați visul cuiva în ședința de grup, aplicați instrucțiunile de la secțiunea referitoare la Studiul Individual pentru a compara visul cu situația lui reală.

Exercițiul 3. Un joc al intuiției[44]

Scop: acela de a practica renunțarea la control și punerea în rezonanță cu intuiția, prin conștientizarea senzațiilor care apar atunci când cineva pune o întrebare.

Timp: 15 minute de persoană, şi încă 20 de minute pentru discuţii în cadrul grupului. Cineva ar trebui să monitorizeze timpul, astfel încât nimeni să nu depăşească cele 15 minute alocate.

Linii directoare:

Pasul 1: împărţiţi foile de hârtie şi rugaţi pe toată lumea să noteze pe ele câte o întrebare, iar apoi să împăturească hârtia astfel încât să nu se vadă scrisul. Întrebarea trebuie să fie cu adevărat semnificativă pentru cel în cauză, de tipul: „Ce pot face pentru a-mi îmbunătăţi relaţia cu soţul meu?" sau „Care este cea mai bună cale pentru a-mi găsi o slujbă?" sau „Trebuie să-mi revopsesc casa, sau s-o vând aşa cum este?" Întrebarea trebuie să fie semnificativă îndeosebi pentru momentul prezent. *Nimeni din cei de faţă nu va vedea vreodată ce aţi scris.*

Pasul 2: alegeţi-vă un partener. Folosiţi-vă intuiţia în acest scop.

Pasul 3: unul din cei doi parteneri (cel care răspunde) ţine în mână foaia de hârtie împăturită şi se concentrează timp de câteva minute, lăsând imaginile, senzaţiile şi sentimentele să curgă liber prin mintea şi prin trupul său, fără să le cenzureze în nici un fel.

Pasul 4: comunicaţi-i partenerului dumneavoastră senzaţiile şi impresiile care v-au trecut prin minte. Nu contează dacă ele *nu au avut nici o semnificaţie pentru dumneavoastră.*

Pasul 5: cel care primeşte informaţiile poate lua notiţe, care i-ar putea fi utile mai târziu, pentru a reflecta asupra mesajelor. El poate răspunde sau nu, după cum doreşte. În cazul de faţă, informaţiile sunt oferite cu intenţia clară ca

ele să trezească *cunoașterea interioară a celui care a pus întrebarea.* Cel care oferă răspunsurile nu cunoaște întrebarea, așa că nu are de unde să știe dacă are sau nu dreptate. Savurați spiritul jocului, așa cum fac copiii mici. Distrați-vă și nu vă încrâncenați prea tare, indiferent de răspunsul primit. Pe de altă parte, vorbiți în șoaptă, pentru a nu întrerupe concentrarea celorlalți.

Pasul 6: după 15 minute, schimbați rolurile.

Pasul 7: când toată lumea a avut parte de cele 15 minute alocate, reconstituiți grupul mare și schimbați impresii.

Finalul exercițiului

Solicitați sprijin. Trimiteți o energie plină de iubire.

Pentru ședința următoare

Citiți capitolul care urmează.

Capitolul 8

ETICA INTERPERSONALĂ: O NOUĂ PERSPECTIVĂ ASUPRA RELAȚIILOR

În acest capitol, eroul nostru o găsește pe Marjorie, și reușesc împreună să evadeze spectaculos prin casa unei femei pe nume Karla, care părea că-i așteaptă. Karla le explică cea de-a Opta Viziune, în timp ce ce-i conduce într-un loc sigur. Cea de-a Șaptea Viziune a arătat cum poți intra în rezonanță cu mersul natural al lucrurilor (cu propriul destin), ascultând mesajele interioare și exterioare. A Opta Viziune se referă la felul în care acest curs natural poate fi accelerat prin abordarea unei noi perspective asupra celor din jur – copii, iubiți, prieteni sau străini.

În capitolul de față, eroul nostru învață cum să afle răspunsurile la întrebările curente ale vieții sale de la oamenii care îi ies în cale. Totodată, el devine conștient de misterioasa putere pe care o exercită Marjorie asupra vieții lui și de felul în care aceasta îi poate bloca evoluția.

A OPTA VIZIUNE

În această etapă a călătoriei, Manuscrisul prezice că ritmul evoluției se va accelera pe măsură ce oamenii vor începe să-și folosească energia într-un mod diferit în relațiile lor cu ceilalți oameni. Întrucât coincidențele se petrec de regulă prin intermediul altor oameni, cea de-a Opta Viziune indică felul în care putem profita de aceste întâlniri astfel încât informațiile să se transmită mai ușor de la unul la altul. Pe măsură ce vom învăța să stabilim întâlniri tot mai conștiente, evoluția noastră personală, dar și cea a generației următoare – a copiilor noștri – se va accelera considerabil, din cauza mai bunei integrări sociale. Această Viziune vorbește despre tot felul de relații, inclusiv despre cele de cuplu, despre cele dintre părinți și copii, precum și despre dinamica grupurilor. Iată câteva din ideile-forță ale acestei Viziuni:

- Noi ne putem ajuta reciproc, oferind și primind mesaje prin proiecția de energie. Ori de câte ori ajutăm pe altcineva să își ridice nivelul energetic, noi evităm lupta pentru putere despre care s-a vorbit în cea de-a Patra Viziune.
- Orice om care ne iese în cale are un mesaj pentru noi.
- Pe măsură ce vom evolua spiritual, noi vom forma grupuri conștiente în care ne vom putea sprijini reciproc în vederea elevării pe o vibrație superioară sau pe un nivel superior de conștiință, câștigând astfel un acces mai mare la înțelepciune și la energia vindecătoare.
- Iubirea romantică blochează evoluția atunci când este folosită ca substitut pentru racordarea la energia universală.

- Rădăcinile dependenţei romantice pot fi descoperite în lipsa unei relaţii integrate cu părintele nostru de sex opus.
- Relaţiile platonice cu sexul opus ne pot ajuta să integrăm această energie şi să devenim astfel mai armonioşi.
- Dobândirea acestei stări plenare, de totalitate, în care atât energia emisivă cât şi cea receptivă sunt plenar integrate, ne permite să receptăm mai bine energia universală, proces care ne ajută la rândul lui să evităm controlul partenerilor noştri.
- Este foarte important să ne folosim tot timpul de care dispunem pentru stabilizarea racordării la energia universului.
- Pentru a putea evolua, este necesar să recunoaştem şi să transformăm relaţiile noastre co-dependente cu ceilalţi.
- Evoluţia spirituală ne va impune să ne creştem copii astfel încât să devină plenar integraţi, să cunoască experienţa iubirii şi atenţiei constante, care să-i ajute să-şi dezvolte apoi propria lor racordare la energia universală.

CUM NE PUTEM AJUTA RECIPROC ÎN EVOLUŢIA NOASTRĂ

Cea de-a Opta Viziune subliniază necesitatea de a ne ajuta reciproc în a ne împlini destinul, scop în care trebuie să privim dincolo de egoul obişnuit al persoanelor care ne ies în cale. Viziunea ne sfătuieşte să privim dincolo de aspectul superficial al personalităţii, în lumina profundă a fiinţei. Procedând astfel, noi proiectăm energie asupra celui în cauză. Prin această acumulare de energie, persoana

respectivă va putea experimenta ea însăşi sinele său superior. Prin această vibrație superioară, ea se va putea privi pe sine cu mai multă luciditate şi va putea exprima mai uşor adevărul său lăuntric. În acest fel, schimbul de mesaje produs va influența pozitiv evoluția ambelor persoane.

În roman, eroul nostru primeşte următorul sfat: „Atunci când energia ta este proiectată asupra celor din jur, ei capătă acces la propriul lor adevăr. În continuare, ei îți pot transmite ție acest adevăr[45]". Simțind fluxul de energie care se îndreaptă către ei, ei se deschid sufleteşte, ceea ce măreşte probabilitatea ca ei să vă transmită un mesaj corect. Trebuie însă să subliniem că acest schimb energetic reciproc şi benefic nu este posibil decât în cazul în care nu există gânduri ascunse şi dorința de a obține anumite avantaje.

Procesul nu poate fi învățat decât prin experiența personală. Nu există reguli precise legate de întâlnirile viitoare şi de rezultatele pe care le pot genera ele. Pe măsură ce veți învăța să-i apreciați din ce în ce mai mult pe cei cu care vă întâlniți sau pe care îi cunoaşteți, veți începe să remarcați schimbări din ce în ce mai profunde în viața dumneavoastră şi în viețile lor.

ORICE PERSOANĂ CU CARE NE ÎNTÂLNIM ARE UN MESAJ PENTRU NOI

Manuscrisul afirmă că nu există întâlniri întâmplătoare. Orice om care intră în viața noastră are o motivație şi poartă un mesaj pentru noi. De aceea, luciditatea şi deschiderea față de cei pe care-i întâlnim în cale au o

importanță capitală pentru evoluția noastră. Am învățat deja cât de important este să ne menținem un nivel energetic înalt și să ne focalizăm atenția asupra chestiunilor curente ale vieții. Numai în această stare de luciditate putem atrage noi acele coincidențe de care avem nevoie pentru a evolua.

„... Cel care vede Divinul în el însuși Îl vede în egală măsură și în toți ceilalți, sub forma Spiritului care animă toate lucrurile. De aceea, amplificarea unității interioare cu cei din jur reprezintă o necesitate a ființei sale, iar fuziunea perfectă cu ei reprezintă semnul și condiția care atestă atingerea vieții perfecte.“

SRI AUROBINDO – *Opere complete*

Manuscrisul insistă asupra necesității de a urmări contactul vizual spontan cu cei din jur, sau sentimentul de familiaritate cu aceștia. De pildă, dacă un străin ne amintește de cineva cunoscut, acest sentiment poate fi o intuiție că el are un mesaj pentru noi, a cărui semnificație va trebui să o explorăm. Ce ne sugerează această persoană din perspectiva întrebărilor noastre curente?

Chiar dacă ne întâlnim cu cineva și stăm de vorbă cu el, dar nu sesizăm nici un mesaj aparent pentru noi, aceasta nu înseamnă că nu a existat unul. Înseamnă doar că nu am reușit să ne deschidem suficient de mult pentru a-l recepta. Dacă ne întâlnim în mod repetat cu cineva, este important să încercăm să aflăm motivul din spatele acestei coincidențe.

Pe măsură ce devenim din ce în ce mai conștienți cu privire la șansele pe care ni le oferă întâlnirile (aparent) întâmplătoare, este necesar să renunțăm din ce în ce mai

mult la strategiile noastre de control și la luptele pentru putere, pentru a nu rata astfel mesajele pe care le-am putea primi (sau oferi). Renunțarea la aceste strategii se face în mod natural atunci când învățăm cum să identificăm strategia care ne este caracteristică și să rămânem centrați în momentul prezent. Privind dincolo de jocul dintre egouri și trimițându-i celui în cauză cât mai multă energie pozitivă, noi amplificăm practic posibilitatea de a primi anumite mesaje importante pentru noi.

FORMAREA GRUPURILOR CONȘTIENTE

Pe măsură ce vom evolua din punct de vedere spiritual, vom începe în mod natural să alcătuim grupuri conștiente cu alte persoane care gândesc și simt la fel ca noi. Unii dintre dumneavoastră fac deja acest lucru prin grupurile de studiu pe care le-au inițiat.

Într-un grup în care fiecare membru are dorința de a se ajuta pe sine ajutându-i pe ceilalți se pot întâmpla adevărate miracole. Lucrul în grup conduce la amplificarea reciprocă a vibrațiilor personale. Se poate vorbi chiar de mai multă înțelepciune și de o mai mare energie vindecătoare, căci grupul reprezintă ceva mai mult decât suma indivizilor care îl alcătuiesc.

Transformarea de sine. Cheia evoluției în grup constă în transformarea de sine și în evitarea amplificării importanței de sine (egotice). Acest proces depinde de eforturile membrilor de a-și eleva energia și de a evita strategiile de control și de dominare a celorlalți.

Atunci când vă aflați într-un grup conștient, focalizați-vă atenția asupra momentului prezent, iar atunci când simțiți nevoia de a vorbi, nu ezitați. Atunci când nu simțiți nevoia să vorbiți, focalizați-vă atenția asupra proiectării unei energii pozitive asupra celor care vorbesc. Fiecare membru al unui grup conștient va avea propriile sale revelații, și este important ca el să le împărtășească cu ceilalți. Ideile apar la nivelul egregorului, și veți trăi senzația că nu le-ați gândit, ci le-ați primit.

Cultivând dorința de a se sprijini reciproc, membrii grupului evită în mod conștient vechea manieră de a interacționa, cum ar fi tentația de a face senzație prin cele spuse, focalizarea asupra propriilor gânduri, în loc de a se concentra asupra unei ascultări active, senzația de intimidare, sau dorința de a controla grupul. Toată lumea va trăi astfel experiența acumulării de energie și *identificarea cu sinele superior.* Fiecare membru va căpăta mai multă luciditate și va avea o perspectivă mai obiectivă asupra propriei sale ființe.

Folosirea energiei grupului. Orice grup în care membrii sunt legați de scopul comun de a se ajuta reciproc și de a experimenta sinele lor superior poate realiza lucruri uimitoare. De pildă, dacă vă aflați într-un asemenea grup (poate fi și un grup informal de prieteni apropiați), vă puteți folosi de energia grupului pentru a vă rezolva anumite probleme personale. *Cu cât veți fi mai obiectivi și mai preciși, cu atât mai relevante vor fi informațiile pe care le veți primi de la ceilalți membri ai grupului.* Spre exemplu, unul din membrii grupurilor noastre, care de 15 ani avea o problemă de sănătate legată de prostată, a pus următoarea întrebare: „Ce

trebuie să știu ca să-mi pot vindeca boala?" Înainte de aplicarea acestei tehnici, membrii grupului se puseseră la unison printr-o scurtă meditație de centrare; auzind întrebarea, ei au început să-i transmită celui în cauză diferite mesaje, de tipul: „Ai fost întotdeauna extrem de atașat de valoarea ta intelectuală. Această boală nu reprezintă altceva decât un mesaj din partea trupului pentru a-ți reaminti că trebuie să-l accepți și să te folosești și de el, nu numai de mintea ta", sau „Ți-ai controlat întotdeauna mânia în exteriorul familiei tale", sau „Îți controlezi prea mult sentimentele, îndeosebi mânia, și ai tendința să minimalizezi totul prin intermediul sarcasmelor tale". În continuare, membrii grupului i-au transmis bolnavului o energie vindecătoare, pentru ca el să o folosească așa cum dorește. Subliniem din nou necesitatea ca energia să nu fie trimisă cu un scop anume, ci numai ca un dar, pentru a fi folosită în scopuri benefice.

Dacă faceți parte dintr-un grup, încurajați membrii acestuia să își precizeze cât mai detaliat problemele. Vizualizați întotdeauna durerea ca pe un indiciu corporal care vă atrage atenția asupra unei energii blocate sau a unui aspect nerezolvat.

Evident, noi nu dorim să sugerăm aici înlocuirea totală a ajutorului medical calificat cu vindecarea în grup. Această metodă nu reprezintă decât o completare a procedeelor obiective de vindecare care poate oferi anumite informații suplimentare.

Există o întreagă literatură care susține ideea vindecării prin puterea gândului și prin rugăciune. Câteva din lucrările pe care vi le recomandăm în această direcție sunt: *Viitorul corpului* de Michael Murphy, *Vindecarea cuantică* de Deepak

Chopra, *Vindecarea holoenergetică* de Leonard Laskow, *Medicina vibrațională* de Richard Gerber, sau *Cum să ne facem bine* de Carl şi Stephanie Simonton.

Probleme de comunicare în grup. Pe măsură ce vor evolua, oamenii vor învăța să aplice tehnicile predate în a Opta Viziune. Până atunci însă, trebuie să identificăm şi problemele care pot apărea atunci când se lucrează în grup. Orice grup este alcătuit dintr-o combinație de oameni obişnuiți cu diferite strategii de control.

Dacă cineva cu o energie de tip Intimidator sau „Bietul de mine" monopolizează grupul, acesta va deveni fragmentat. Ce este de făcut într-un asemenea caz? Chiar dacă grupul are un moderator, este important ca *fiecare* membru să rămână în contact cu propriile sale sentimente. Dacă cineva vorbeşte prea mult sau insistă prea tare asupra chestiunilor personale, ceilalți trebuie să-i indice (cu tact şi iubire) faptul că energia sa este blocată. Principalul scop al grupului este acela de a fluidiza la maximum energia membrilor săi, astfel încât mesajele să poată fi schimbate. Întrebați-i întotdeauna pe ceilalți dacă nu simt nevoia de a schimba cursul energiei, dacă nu doresc ca altcineva să ia cuvântul. Fiți cât mai deschiși în această privință şi permiteți receptarea mesajelor inclusiv pe această „chestiune". De multe ori, Distanții au tendința să nu ia cuvântul, iar aceste momente de blocare a energiei în grup pot fi prilejuri fericite ca lor să li se dea ocazia să-şi exprime gândurile.

Dacă un membru al grupului nu este acceptat de ceilalți, va exista tot timpul tendința ca ei să-şi focalizeze atenția asupra sentimentului lor de iritare. În loc să îl transfigureze, văzându-i frumusețea interioară, tehnică prin care i-ar putea

transmite inclusiv energie, ei îl golesc de propria lui energie, prin concentrarea asupra trăsăturilor lui negative. Dacă un membru al grupului are o trăsătură particulară, cum ar fi tendința de a fi prea critic cu alții, asta nu înseamnă că este în plus în cadrul grupului, ci mai degrabă că are rolul de a le indica celorlalți propriul potențial în a deveni critici. Orice om are un mesaj pentru ceilalți. Dacă membrii grupului pot discuta în liniște și cu compasiune despre oricare dintre cei prezenți, acceptându-l, ei creează astfel șansa ca toți cei de față să crească spiritual. Totuși, dacă armonia în grup este constant perturbată de una și aceeași persoană, ceilalți membri au tot dreptul să-i ceară acesteia să plece.

DEPENDENȚA DE ENERGIA AȘA-NUMITEI IUBIRI ROMANTICE

Până la acest punct din roman, eroul nostru și-a amplificat în permanență capacitatea de a evolua. Neavând însă o legătură stabilizată cu sursa universală de energie, el este încă vulnerabil în fața unui pericol: acela de a fura energie de la sexul opus, în cazul de față de la Marjorie. În roman, eroul experimentează senzații de dilatare, precum: „Am simțit cum un val de pasiune mi-a încălzit trupul“, „Când ea era în preajma mea, mă simțeam transformat, energizat“, „Corpul meu vibra de dorință“, „Nu-mi venea să cred ce energie imensă simțeam în prezența ei și atunci când mă atingea“. Amintiți-vă de propria experiență de acest fel!

Cea de-a Opta Viziune ne reamintește că orice om își poate întârzia evoluția dacă devine dependent de energia altei persoane, în loc să se folosească de sursa divină de energie din interiorul său. Spre exemplu, ori de câte ori suntem „îndrăgostiți", noi simțim o stare de energizare și dilatare. Dintr-o dată, totul ni se pare mai special, culorile devin mai vii, ne simțim mai inteligenți și mai atrăgători. Viața ni se pare mai roză. Încântați de această energie a fericirii, noi ne atașăm de ideea ca persoana care ne-a produs aceste stări să intre cu orice preț în viața noastră, pentru a retrăi la infinit același miracol.

Atunci când ne limităm fluxul energetic, raportându-l la o singură persoană, noi întrerupem astfel racordarea la sursa universală și ne așteptăm să primim totul de la persoana în cauză. Mai devreme sau mai târziu, această așteptare sfârșește prin a ne goli de energie, deopotrivă pe noi și pe persoana de care suntem îndrăgostiți, iar vechea competiție pentru energie reîncepe. La fel ca și bebelușii, atunci când le este foame, noi dorim ca nevoile noastre să fie satisfăcute pe loc. Fiind atât de focalizați asupra ei, noi considerăm că sursa problemelor noastre este cealaltă persoană și declanșăm din nou strategia de control, pentru a o intimida sau pentru a o interoga, pentru a deveni distanți sau pentru a ne plânge. O criticăm și o condamnăm, și ajungem treptat la concluzia că ne-am ales drept partener pe cine nu trebuie. Suntem convinși că dacă ne-am fi ales un alt partener de viață (sau de cuplu) – pe cineva care să observe automat toate nevoile și necesitățile noastre – problemele noastre nu ar fi apărut niciodată.

MAGIA IUBIRII ROMANTICE ARE RĂDĂCINI ÎN COPILĂRIA NOASTRĂ

Din punct de vedere energetic, arhetipul copilului este simultan masculin şi feminin (androginal). Într-o situație ideală, el ar trebui să fie hrănit în mod egal de energia ambilor părinți, până când devine suficient de independent pentru a putea primi energie direct de la sursa universală, care reprezintă acelaşi arhetip androginal, dar la nivel macrocosmic.

De regulă, copilul se identifică mai uşor cu părintele de acelaşi sex, integrând mai uşor energia acestuia decât pe cea a părintelui de sex opus. Spre exemplu, o fetiță va rezona cu calitățile feminne ale mamei sale şi se va simți instinctiv atrasă de tatăl ei, pentru a-şi completa energia propriului sex şi a deveni astfel un întreg. Aplicând acest procedeu (subconştient), ea se simte mai plenară, şi deci euforică. Acelaşi mecanism este valabil şi pentru băieți, care sunt atraşi de mamele lor.

La început, fetița vede în tatăl ei o ființă magică şi atotputernică. Ea crede că această energie există în afara ei şi doreşte să îşi posede tatăl, pentru a dispune astfel de acea energie minunată. Pe măsură ce se maturizează – inclusiv cu ajutorul tatălui ei – ea va depăşi această viziune copilărească şi îşi va face o părere mai realistă despre el, despre calitățile şi defectele lui. Printr-o identificare realistă, ea va putea descoperi adevărata energie dinlăuntrul ei. Într-o lume ideală, amândoi părinții i-ar acorda în mod egal atenție şi energie, ceea ce ar face-o să creadă că va dispune întotdeauna de suficientă energie. Altfel spus, ea nu ar

trebui să-şi creeze strategii de control pentru a obține energie. Experiența abundenței de energie i-ar da convingerea autosuficienței şi a autodeterminării. Această credință i-ar permite o tranziție uşoară de la lumea copilăriei la starea de adult, adică de la primirea energiei din partea părinților la receptarea directă a energiei de la sursa universală. Din păcate, familiile nu sunt întotdeauna capabile să le asigure suficientă atenție copiilor lor. În acest caz, copilul trebuie să concureze pentru a primi energia emoțională de care are nevoie. Dacă este neglijat sau criticat, el se simte golit de energie şi se luptă pentru a le capta atenția celorlalți creându-şi o strategie de control.

Dacă tatăl este absent sau o intimidează, fetița nu reuşeşte să-şi încheie procesul fundamental de integrare a aspectului ei masculin. Din cauza lipsei de discernământ, ea ajunge să creadă că singura cale de a dispune de energia masculină este cea sexuală. De aceea, lipsa acestei energii devine la adolescență magnetul care o împinge către relațiile de cuplu bazate pe dependență. Ea se simte ca o jumătate de sferă, care îşi caută jumătatea cealaltă în lumea exterioară. Aşa se nasc relațiile de cuplu bazate pe ataşament sau co-dependență.

Partenerul ideal. În lucrarea sa, *Putem iubi oricât de mult dorim: un ghid pentru cupluri,* psihologul Harville Hendrix descrie procesul de căutare a partenerului ideal ca pe o căutare a unui amestec de calități pe care îl numeşte *imago.* Autorul susține că orice om caută acel amestec de calități pozitive şi negative care corespund părinților lui. Felul în care ne-au vorbit părinții pe vremea când eram copii, felul în care ne-au mângâiat, în care ne-au învățat,

precum şi celelalte atribute fizice, emoționale şi mentale ale lor, sunt înregistrate în creierul nostru. Ori de câte ori cunoaştem pe cineva, noi suntem atraşi de acele persoane care seamănă cel mai bine cu această imagine înregistrată de timpuriu în subconştientul nostru. Hendrix spune: „... indiferent care sunt intențiile lor conştiente, cei mai mulți oameni sunt atraşi de acei parteneri de sex opus care dispun de trăsăturile pozitive şi negative ale celor care i-au crescut, influența cea mai mare exercitând-o trăsăturile negative".

Instinctul de supraviețuire. Toate rănile pe care le-am primit vreodată, toate experiențele negative pe care le-am trăit, rămân adânc înrădăcinate în subconştientul nostru. Orice om îşi construieşte principalele trăsături ale personalității în copilărie, când depinde fundamental de părinți pentru supraviețuire; de aceea, aspectul cel mai profund al subconştientului său identifică aceste trăsături pozitive *şi* negative cu instinctul de supraviețuire. Aşa se face că atunci când întâlnim pe cineva care corespunde acestor trăsături (partenerul ideal), noi ajungem să credem că întreaga noastră viață depinde de el/ea.

Umplerea golului interior. Noi suntem atraşi de o persoană de sex opus pe de o parte din cauza corespondenței cu trăsăturile care corespund părinților noştri, dar şi din cauza tendinței pe care o are psihicul nostru de a umple golul interior lăsat de părintele de sex opus. Dorința de a descoperi acea parte din sinele nostru care lipseşte, dar de care avem nevoie pentru a atinge starea de totalitate, dinamizează şi mai mult această dependență. Atracția față de jumătatea opusă apare încă din copilărie, la care se adaugă atracția față de trăsăturile complementare care ne

lipsesc. Spre exemplu, o persoană care este prudentă și metodică poate simți o mare atracție față de cineva care își asumă riscuri și care nu se sperie de competiție. Aceasta din urmă poate trezi în ea mai multe opțiuni și îi poate oferi sprijinul de care are nevoie pentru a se transforma. *În loc să descopere singur aceste trăsături în el însuși, el se atașează de persoana care le manifestă deschis.* În viziunea lui Hendrix: „Noi intrăm într-o relație de cuplu pornind de la prezumpția subconștientă că partenerul nostru va juca rolul unui părinte și va compensa astfel toate lipsurile de care am avut parte în copilăria noastră. Tot ce am avea noi de făcut ar fi să stabilim o relație pe termen lung cu el sau cu ea[46]".

Vindecarea rănilor. Nu este un secret pentru nimeni faptul că iubirea romantică nu are la bază gândirea logică. Dacă am asculta de rațiune, noi ne-am alege drept parteneri acei oameni care nu au caracteristicile negative ale părinților noștri, compensând astfel rănile primite în copilărie. Din păcate, dorința de a avea acces la energie și de a deveni un întreg nu reprezintă o alegere conștientă, ci o nevoie subconștientă. Dacă am privi acest impuls ca pe o încercare de a ne vindeca vechile răni, am putea înțelege mai bine de ce suntem atrași de către anumite persoane. Iată ce scrie Hendrix în această direcție:

Acea parte din creierul nostru care ne orientează către acceptarea unui anumit partener nu este cerebelul, structura cerebrală cea mai nouă, orientată către logică și ordine, ci creierul mic, structura cerebrală cea mai ancestrală. Acesta încearcă să recreeze astfel condițiile în care am fost crescuți, pentru a le corecta. În copilărie el a primit suficientă energie

pentru a supraviețui, dar nu și pentru a se simți satisfăcut, așa că încearcă acum să se întoarcă la scena acestor frustrări pentru a le rezolva definitiv[47].

RELAȚIILE DE CUPLU PLATONICE

În cazul în care nu am avut parte de o copilărie armonioasă, în care să fi beneficiat de o energie pozitivă egală din partea ambilor părinți, cea de-a Opta Viziune ne sugerează să ne amplificăm energia de sex opus prin crearea unor relații platonice conștiente. În acest fel putem afla cum simte și cum gândește o persoană de sex opus, proces care ne-ar ajuta să atingem starea de integrare și de totalitate. La modul ideal, această tehnică trebuie aplicată cu cineva dispus să se deschidă în mod sincer în fața noastră și conștient de propria sa evoluție. Acest proces ne poate ajuta să ieșim din tiparul nostru mental referitor la sexul opus, adică din prejudecățile noastre referitoare la acesta.

De regulă, crearea unor relații platonice este mai ușor de realizat de către persoanele singure, dar se dovedește mai dificilă pentru cei deja implicați în relații de cuplu stabile. De aceea, este extrem de important ca stabilirea unei prietenii platonice cu o persoană de sex opus să fie discutată deschis cu soțul/soția sau cu partenerul/partenera de cuplu. Uneori, lucrul cu partenerul/partenera pentru îmbunătățirea relației de cuplu trebuie să capete prioritate. Dacă apar probleme legate de comunicare, cei doi parteneri ar trebui să apeleze la un consilier marital.

„Cu cât trece mai mult timp fără a fi implicați într-o relație de cuplu, cu atât mai mare devine golul interior. Cu cât acest gol interior devine mai mare, cu atât mai vulnerabil deveniți față de persoanele care încarnează trăsăturile care vă lipsesc."

TERENCE T. GORSKI – *Adevărata iubire: cum putem învăța să ne alegem partenerul ideal,* 1993

Aveți relații satisfăcătoare de prietenie cu persoane de sex opus? Simțiți cumva că acestea nu reprezintă o prioritate importantă pentru dumneavoastră dacă nu par să conducă spre o relație amoroasă? Se limitează relațiile dumneavoastră platonice cu persoanele de sex opus la soțiile prietenilor dumneavoastră?

Manuscrisul ne sugerează să opunem o anumită rezistență relațiilor de cuplu romantice, amânând implicarea sexuală până când ajungem să ne cunoaștem mai bine partenerul/partenera. Cunoașterea în profunzime a unei persoane de sex opus ne ajută să ne centrăm mai bine. Vom putea stabili cu adevărat o relație de cuplu de lungă durată numai atunci când vom descoperi un partener / o parteneră de cuplu cu care suntem cu adevărat compatibili.

COMPLETAREA CERCULUI

Cea de-a Opta Viziune ne sfătuieşte nu numai să ne simțim confortabil alături de cineva de sex opus, dar şi să învățăm arta de a ne simți bine, chiar euforici, atunci când

suntem singuri. Am văzut deja în cea de-a Cincea Viziune ce a simțit eroul noastru atunci când s-a conectat cu sursa universală de energie, pe vârful muntelui. Atunci când ne vom putea integra în mod conștient cu sursa universală de energie, fără să depindem de nimeni, vom putea spune că am atins starea unificată a energiei androginale (în care energia masculină și cea feminină fuzionează în armonie). Vom putea spune atunci că am devenit un cerc perfect, chiar în interiorul ființei noastre.

„Atunci când sunt singură, pot vedea cu adevărat florile. Atenția mea este complet atrasă de ele, iar ele devin o prezență vie."

MAY SARTON – *Jurnalul singurătății*

Ce simțiți atunci când sunteți singur? Ce faceți de regulă atunci când sunteți singur? Aveți tendința să vă „încărcați acumulatorii" în singurătate, sau în compania altor persoane? Când a fost ultima dată când v-ați simțit cu adevărat fericit(ă) în singurătate?

STABILIZAREA LEGĂTURII CU CENTRUL INTERIOR

Viziunea afirmă în continuare că pe măsură ce evoluăm, noi începem să receptăm în mod automat energia polar opusă, chiar din interiorul ființei noastre. Acest proces de integrare durează, și de aceea nu trebuie să ne pierdem

vigilența; în caz contrar, atunci când în viața noastră apare cineva care pare să ne ofere direct această energie, noi ne putem focaliza întreaga atenție asupra sa, pierzând din nou contactul cu sursa interioară, ceea ce ne poate face să revenim la comportamentul bazat pe strategiile de control. De aceea, este foarte important să ne stabilizăm, pentru a nu mai abandona niciodată racordarea la sursa primordială.

Ați trăit vreodată singur o perioadă mai lungă de timp? Cât timp? Aveți vreo metodă de autocentrare? Cei cărora le place să coasă, să picteze, să scrie, să repare diferite lucruri, să facă exerciții fizice sau să mediteze știu foarte bine cât de reconfortant poate fi timpul petrecut cu tine însuți.

Stabilizarea contactului cu sursa interioară presupune ascultarea intuiției lăuntrice și simțirea propriilor sentimente. Stabilizarea este asociată cu respectul și cu acceptarea de sine, dar și cu detașarea față de gândurile negative. Ea presupune capacitatea de a recunoaște strategiile de control înainte ca ele să pună stăpânire pe dumneavoastră. Cei care sunt centrați cer direct ajutor universului și nu depind de nimeni altcineva.

„Atunci când iubești pe cineva, nu îl iubești tot timpul la fel... Noi avem atât de puțină încredere în direcția în care ne conduce fluxul vieții, al iubirii, al relațiilor... Nu poți obține adevărata siguranță decât atunci când nu posezi pe nimeni, când nu ceri nimănui nimic și nu aștepți de la nimeni nimic, când nici măcar nu speri că vei obține ceva de la altcineva."

ANNE MORROW LINDBERGH – *Darurile mării*, 1955

CE ESTE CO-DEPENDENȚA?

A Opta Viziune se referă la în principal la relațiile care au la bază controlul şi impulsurile subconştiente. La sfârşitul anilor 70, cuvântul „co-dependență" a început să fie din ce în ce mai des folosit cu referire la acele persoane care trăiau alături de un alcoolic. Co-dependentă era numită acea persoană care încerca să controleze şi să gestioneze o situație aflată practic în afara oricărui control. Pornind de la această definiție inițială, termenul de „co-dependență" a început să fie folosit din ce în ce mai mult şi pentru alte relații bazate pe dependență (alta decât alcoolul). Putem spune astăzi că întreaga noastră societate este pe punctul de a deveni co-dependentă. În ultimii ani s-a scris o literatură extrem de vastă cu privire la felul în care această atitudine ne modelează şi ne influențează instituțiile şi corporațiile.

Mulți oameni se întreabă: „De unde să ştiu eu dacă sunt co-dependent? Poate că sunt doar preocupat de altcineva şi doresc să îl ajut".

Comportamentul bazat pe co-dependență. Principalul indicator al co-dependenței este focalizarea atenției asupra acțiunilor şi sentimentelor altei persoane şi dorința de a controla situația. Atunci când gândurile dumneavoastră ajung să fie dominate de ceea ce fac alții (o altă persoană sau mai multe), putem spune cu certitudine că nu sunteți centrat în sine sau asupra propriului proces de evoluție interioară. Dacă nivelul dumneavoastră energetic fluctuează în funcție de ceea ce fac sau spun alții, s-ar putea să fiți co-dependent.

Dacă vă luptați pentru a deține controlul, dumneavoastră nu permiteți sincronicității să se manifeste pentru a vă ajuta

să vă dezvoltați. Spre exemplu, o femeie ne-a spus: „Soțul meu a avut întotdeauna un temperament foarte aprig și nu avea timp pentru aspectele lumești, precum plata facturilor sau scoaterea câinelui la plimbare. Eu am simțit tot timpul că trebuie să mă ocup de toate aceste lucruri 'mărunte', pentru ca el să nu se simtă constrâns. De multe ori renunțam să ies în oraș cu prietenele mele, pentru că știam că dorește să fiu acasă când sosește el. Acum îmi dau seama că făceam toate aceste lucruri numai pentru a-l împiedica să mă părăsească, timp în care mi-am risipit practic întreaga viață. Am tot așteptat să se așeze și să devină un familist convins, dar acest lucru nu s-a întâmplat niciodată".

Un bărbat, care a trăit alături de o femeie timp de cinci ani, ne-a povestit: „Devenisem obsedat de tot ce făcea ea. Doream să știu exact când va sosi acasă. Detestam faptul că face cursuri de noapte și chiar ne-am certat când s-a decis să urmeze și niște seminarii în timpul week-end-ului. Ori de câte ori nu era lângă mine mă simțeam abandonat, deși nu aș fi recunoscut niciodată acest lucru. O învinovățeam întotdeauna pe ea, deși ea nu făcea altceva decât să-și trăiască viața".

O femeie de 55 de ani ne-a relatat: „Mama îmi spunea întotdeauna că sunt cea mai bună prietenă a ei, și am avut grijă de ea de pe când aveam șapte ani. Era nevrotică, iar seara bea până când cădea lată. Abia atunci îndrăzneam să citesc o carte sau să-mi sun o prietenă. Când am plecat la colegiu, o sunam în fiecare zi, și am devenit foarte nervoasă când am auzit că s-a îmbolnăvit. În cele din urmă, m-am măritat cu un bărbat care îi semăna foarte mult, astfel încât m-am trezit că am două persoane de care trebuie să am

grijă în viața mea! De când mă știu, m-am simțit ca și cum cineva mi-ar sufla în ceafă. Parcă aș fi așteptat să am și eu o viață a mea. Acum, când în sfârșit am devenit liberă să fac ce vreau, însăși ideea mă sperie puțin. Fac terapie de mai bine de un an, iar în ultima vreme m-au izbit o serie de coincidențe. Se pare că acestea mă orientează către ideea de a-mi începe propria afacere legată de îngrijirea animalelor, lucru pe care mi l-am dorit întotdeauna".

Temele co-dependenței. Relatările de mai sus ilustrează o serie de elemente comune care caracterizează relațiile dezechilibrate:

- Atenția este în întregime focalizată asupra acțiunilor altei persoane.
- Există necesitatea de a obține energie de la altcineva.
- Comportamentul are la bază o strategie de control.
- Viața personală a co-dependentului este blocată sau amânată.
- Co-dependentul nu mai are scopuri personale.
- Rolurile și așteptările care caracterizează relația sunt rigide și inflexibile.
- Există un puternic sentiment de pierdere de energie.

Cea de-a Opta Viziune afirmă cu claritate că pentru a putea avansa în evoluția noastră, noi trebuie să identificăm aceste co-dependențe și să dorim să schimbăm raporturile noastre cu aceste persoane. Pentru mai multe relații referitoare la felul în care pot fi identificate și transformate relațiile bazate pe co-dependență, citiți secțiunea referitoare la Studiul Individual.

„... Calea cea mai sigură pentru a înnebuni constă în a ne implica în treburile altor persoane, iar calea cea mai

scurtă pentru a redeveni echilibrați și fericiți constă în a ne vedea de propriile noastre treburi.“

MELODY BEATTIE – *Renunțarea la co-dependență*

ADEVĂRATA POVESTE DE IUBIRE

Ce trebuie să simțim atunci când suntem pregătiți pentru a ne implica într-o relație romantică? Așa cum ne-a explicat cea de-a Opta Viziune, nu există nici o speranță să ne implicăm într-o relație de iubire care să nu se transforme mai devreme sau mai târziu într-o luptă pentru putere, cu excepția cazului în care aplicăm tehnicile de centrare și ne racordăm la sursa noastră spirituală.

Veți fi mult mai aproape de a vă găsi un partener / o parteneră cu care să trăiți o poveste adevărată de iubire dacă:

- Puteți trăi satisfăcător chiar și fără o relație de cuplu.
- Nu încercați să luați energie de la o altă persoană.
- Nu simțiți nevoia să controlați acțiunile altor persoane.
- Știți cum să rămâneți centrat în propria dumneavoastră energie.
- Sunteți cât se poate de sincer cu propriile dumneavoastră sentimente.
- Știți să comunicați fără a condamna și fără a-i manipula pe cei din jur.
- Nu vă folosiți de strategii de control.
- Puteți rămâne detașat de problemele iubitului / iubitei dumneavoastră.

- Sunteți deschis față de mesajele purtate de coincidențe.
- Sunteți deopotrivă receptiv și emisiv.
- Nu pierdeți niciodată din vedere propriile dumneavoastră țeluri.

STATUTUL DE PĂRINTE

– Mamă, ce-mi place noul meu set de acuarele". (un băiețel în vârstă de șase ani)

– Da, și eu ce să mai zic de dezordinea pe care ai făcut-o în cameră. Treci imediat în camera ta. Nu mai ai voie să te joci până când nu îți spun eu că ai voie! (mama)

„O relație de cuplu armonioasă seamănă cu un dans și are la bază aceleași reguli. Cei doi parteneri nu trebuie să se strângă prea tare pentru a se coordona, întrucât au încredere unul în celălalt și știu că se mișcă în aceeași direcție, la unison dar liberi, cu bucurie și lejeritate... O atingere prea grosolană ar însemna pierderea ritmului și blocarea mișcării, cu scopul de a controla în permanență frumusețea sa veșnic în schimbare, anihilând-o... Cei doi știu că sunt parteneri, că se mișcă în același ritm, că deși par doi, mișcarea lor este una, și că ea îi hrănește pe amândoi."

ANNE MORROW LINDBERGH – *Darurile mării*

Nevoia de a dispune de o energie necondiționată, veșnic disponibilă. Cea de-a Opta Viziune insistă asupra faptului

că pentru a evolua, cei mici au nevoie de o energie necondiționată care să curgă continuu către ei. Pentru a putea crește, ei trebuie să stea continuu în preajma adulților care le oferă o hrană fizică, emoțională și mentală. Așa cum arată Viziunea, pierderea energiei copiilor în timpul procesului de creștere conduce la crearea strategiilor de control. Pentru a se putea transforma în niște adulți plini de succes, ei au nevoie de interacțiuni directe cu oameni aflați pe nivele superioare de maturitate. Copiii învață să aibă încredere în lume și realizează care este locul lor în ea numai atunci când sunt tratați cu sinceritate și când sunt incluși în conversațiile adulților și în procesele de luare a deciziilor, de pe nivelul lor de înțelegere.

Problemele cu care se confruntă copiii din ziua de astăzi sunt legate de profunda transformare a statutului de părinte care are loc la ora actuală. În ultimele șase decenii, urbanizarea societății noastre a modificat radical felul în care învață copiii să devină adulți. Până prin anii 30, majoritatea copiilor erau crescuți în familii în care existau nenumărate grade de rudenie, unchi, mătuși, veri, părinți și bunici, care petreceau în medie 3-4 ore pe zi împreună. Circa 70% dintre copii erau crescuți la țară. Ei lucrau alături de părinții lor și participau împreună la toate problemele zilnice care apăreau. Astăzi, interacțiunea dintre părinți și copii s-a redus la numai câteva minute pe zi. Chiar și acestea sunt petrecute de multe ori în atribuirea unor sarcini sau în dialoguri negative și acuzatoare („Unde ai fost?", „De ce nu ți-ai făcut temele?", „Schimbă-ți hainele astea murdare!"). În majoritatea cazurilor, copilul nu mai simte iubirea sau acceptarea necondiționată, și este nevoit

– într-un caz fericit – să concureze cu alții pentru a capta atenția mult prea ocupaților săi părinți.

În lucrarea lor, *Creșterea unor copii care să aibă încredere în sine, într-o lume care să creadă în ei,* autorii H. Stephen Glenn și Jane Nelsen identifică rădăcinile dilemei în care ne zbatem cu toții: „Cercetările moderne au confirmat faptul că fundamentele dezvoltării morale și etice, ale gândirii critice, ale discernământului și eficienței au la bază dialogul și colaborarea. Invers, lipsa dialogului și a colaborării între cei care sunt mai maturi și cei care sunt mai puțin maturi clatină legăturile de apropiere, încredere, demnitate și respect care stau la baza coerenței societății noastre".

Aceste idei (pe care le regăsim și în cea de-a Șaptea Viziune) subliniază importanța necesității ca cei mici să învețe de la cei mari, care trebuie să le acorde o atenție directă, de la persoană la persoană.

Încrederea în sine. În timp ce părinții lucrează, copiii sunt lăsați să se descurce pe cont propriu, timp în care încrederea lor în sine se prăbușește din cauza lipsei de semnificație a vieții pe care o duc. Altădată, băieții și fetele aveau anumite sarcini pe care trebuiau să le îndeplinească, aducându-și astfel contribuția la bunăstarea generală a familiei. Grădinăritul, îngrijirea animalelor, gătitul, spălarea și uscarea hainelor, îngrijirea celor mici, tăierea fânului etc., erau activități care trebuiau făcute, neîndeplinirea lor putând avea repercusiuni grave. Pe de altă parte, realizarea acestor sarcini le clădea de mici copiilor un simț al responsabilității și al valorii de sine.

Copiii din zilele noastre sunt crescuți de multe ori într-o manieră pasivă, fără prea mari șanse de a-și găsi adevărata

identitate şi de a-şi cunoaşte talentele înainte de a fi aruncați într-o societate din ce în ce mai tehnică şi mai specializată. Ei participă la viață prin intermediul televiziunii, filmelor şi jocurilor pe calculator, ca simpli spectatori sau consumatori de divertisment. Ideile pe care şi le fac despre rezolvarea problemelor sau despre viață au la bază modele din filme de tip Superman, care depăşesc cu mult posibilitățile obişnuite ale omului şi care trec peste dificultăți cu aroganță, prin violență sau prin magie.

Trăind în familii extinse, în trecut copiii aveau mai multe şanse să învețe de la sexul opus şi să integreze astfel ambele aspecte polare ale naturii lor. Lipsiți de aceste opțiuni, copiii din zilele noastre se îndepărtează de adulți, cu care nu mai comunică, şi se orientează către cei de vârsta lor, în mijlocul cărora se simt energizați şi acceptați la valoarea lor. Din păcate, nu poți învăța cum să devii un adult de la cineva care nu cunoaşte mai multe decât tine în legătură cu acest subiect.

În multe privințe, s-ar părea că premisele ce generează delincvența, violența şi deteriorarea intelectuală scapă într-un mod misterios controlului nostru. Dacă oamenii vor fi însă dispuşi să le acorde copiilor timpul şi energia de care aceştia au nevoie pentru a putea evolua către starea de totalitate, cea de-a Opta Viziune prezice că bolile de care suferă societatea noastră vor dispărea treptat. Noi trebuie să împărtăşim împreună cu copiii noştri propriul nostru proces de evoluție spirituală, să-i învățăm felul nostru de a înțelege lumea şi universul. După ce le-am transmis cunoştințele noastre, trebuie să-i lăsăm să continue drumul pe cont propriu. Uneori ei par să se îndrepte către diferite extreme,

dar dacă ne-am îndeplinit corect rolul, dacă i-am ajutat să creadă în ei înșiși și să își trăiască viața în conformitate cu propriile lor valori, noi trebuie să le acordăm încrederea noastră că vor reuși să-și găsească singuri echilibrul.

Manuscrisul ne reamintește că noi suntem cei care au adus pe lume noua generație spirituală, cea care va constitui umanitatea de mâine; de aceea, noi trebuie să ne rafinăm conștiința aspectelor spirituale ale statutului de părinți. Nu trebuie să uităm nici o clipă că orice copil vine pe lume cu propriile lui probleme de rezolvat. Nici un copil nu se naște numai pentru a fi modelat de influențele părintești.

Manuscrisul ne mai spune că noul statut de părinte va trebui să includă acele dimensiuni care ne-au lipsit nouă atunci când am crescut. Pe măsură ce noi vom învăța să lucrăm cu energia și să acceptăm fluxul coincidențelor și mesajelor, copiii noștri vor învăța alături de noi, căci noi vom fi modelele și sursele lor de inspirație. O mamă trecută de 45 de ani ne-a povestit: „Am studiat metafizica încă din anii 60 și am discutat întotdeauna despre aceste idei cu copiii mei, îndeosebi despre gândirea pozitivă și despre sincronicitate. Obișnuiam adeseori să ne jucăm făcând o listă cu felul în care va arăta casa noastră când vom putea să ne mutăm. Fiul meu are acum în jur de 20 de ani, iar zilele trecute m-a chemat – jubilând – să-mi arate noul apartament pe care l-a găsit. I-am împărtășit entuziasmul și l-am întrebat cum l-a găsit. Mi-a răspuns cu aerul cel mai natural cu putință: ‘Ei bine, mi-am făcut propria listă, și am găsit exact ceea ce am căutat, mergând până la ușa pentru pisici'".

În viziunea lui Glenn și Nelsen, există șapte factori semnificativi care determină transformarea copiilor în adulți plini de succes, eficienți și capabili. Aceste atribute sunt *capacitățile* și *percepțiile* copilului:

Caracteristicile copiilor predispuși să atingă succesul

1. „Sunt capabil".

2. „Le sunt de folos celor din jur, care au cu adevărat nevoie de mine".

3. „Am putere să influențez ceea ce mi se întâmplă".

4. „Sentimentele mele sunt importante, și am încredere că voi învăța din propriile mele greșeli. Dispun de autocontrol și de autodisciplină".

5. Îmi pot face cu ușurință prieteni. Știu cum și când să vorbesc, când să ascult, când să cooperez, când să mă deschid și când trebuie să negociez pentru a obține ceea ce doresc".

6. „Se poate conta pe mine, căci spun numai adevărul. Lucrurile nu evoluează întotdeauna așa cum doresc eu, dar pot să mă adaptez atunci când este cazul".

7. „Încerc să-mi rezolv singur propriile probleme, dar dacă este cazul, nu ezit să cer ajutorul altora".

Copiii care au asemenea percepții de sine sunt enorm de avantajați, întrucât știu că orice s-ar întâmpla, ei au resursele interioare pentru a rezolva problema. Aceste convingeri reprezintă o parte din țelurile pe care ar trebui să și le propună orice părinte atunci când își crește copilul

conform viziunii Manuscrisului. Prin inocularea celor șapte convingeri de mai sus în copiii noștri, noi le oferim cel mai mare dar posibil. Atunci când ajung să creadă cu adevărat că au mai multe alternative, atunci când învață ceea ce trebuie să știe și când își pot schimba singuri cursul vieții, copiii se conectează în mod natural la sursa universală a energiei. Văzând felul în care energia răspunde intențiilor lor, ei vor atrage tot mai multe coincidențe și vor lua decizii corecte, integrate în marele flux al energiei cosmice. Plini de energie și cu încredere în sine și în univers, ei vor fi mai predispuși pentru a-și descoperi și împlini menirea.

CE POT FACE ADULȚII DIN ZILELE NOASTRE PENTRU COPIII LOR

Nu trebuie să așteptăm o zi anume pentru a începe să practicăm acest nou comportament față de copiii noștri. Noi indicăm următoarele sugestii pentru părinți, cu mențiunea că ele pot fi folosite de către oricine, căci orice om are de-a face cu copii, dacă nu ai săi, cel puțin ai prietenilor sau rudelor sale.

AJUTAȚI COPIII SĂ DEVINĂ ADULȚI

- Fiți alături de ei. Planificați-vă să nu faceți mai mulți copii decât puteți să îngrijiți, astfel încât să le acordați tuturor atenția de care au nevoie, fără discriminare. Scopul dumneavoastră ca părinte constă în a le oferi suficientă

energie pentru a putea face tranziția către totalitatea stării de adult.

- Tratați-i pe copilași ca pe niște ființe spirituale, care au un destin de împlinit. Tot ce puteți face dumneavoastră este să le dați startul în viață, dar nu să le controlați destinul.
- Tratați-i cu respect. Vorbiți-le ca unor ființe umane care au un sine superior. „Bună, Molly. Se pare că te distrezi. Ce mai faci?"
- Admiteți faptul că și copiii au drepturi: să cunoască adevărul, să fie îngrijiți așa cum trebuie, să fie învățați cum să se comporte ca adulți.
- Insistați asupra acelor modele de comportament care li se potrivesc cel mai bine, care îi ajută să se simtă sănătoși și în siguranță. „Noi ne punem întotdeauna centurile de siguranță".
- Atâta timp cât se află sub îngrijirea dumneavoastră, stabiliți limite clare, pe care nu le pot încălca. „Dacă apare ceva neașteptat, sună-mă la servici. Insistă până când dai de mine".
- Explicați-le cât mai clar felul în care gândiți. Spre exemplu: „Nu trebuie să uiți că ceilalți oameni au dreptul să trăiască așa cum vor ei, nu cum credem noi că e bine".
- Fiți cât mai deschiși față de nevoile lor individuale, pornind de la premisa că fiecare copil se naște cu propriul său destin, pe care trebuie să-l împlinească. Deși îngrijirea părintească este cea mai semnificativă influență asupra copilului, ea nu este totuși unica. Una din mamele de la grupurile noastre ne-a spus odată: „Educatoarele fiului meu în vârstă de patru ani cred că acesta are nevoie de o

educație specială, întrucât nu comunică cu alți copii de vârsta lui. Cred că este chiar mai retras și mai sfios decât eram eu la vârsta lui. Părinții mei insistau mereu să zâmbesc mai mult și să fiu mai extrovertită. Ei m-au făcut să cred că nu este în regulă *să fiu eu însămi*. Nu doresc să repet acest ciclu".

◦ Vorbiți-le despre procesul dumneavoastră de evoluție spirituală, atât cât este potrivit pentru vârsta pe care o au. „Mami are nevoie de 15 minute ca să facă o meditație. O să stau cu ochii închiși și o să-mi liniștesc mintea".

◦ Explicați-le de ce faceți anumite alegeri, și nu altele, atât cât este potrivit pentru nivelul lor de maturitate. Spre exemplu: „O să ne mutăm într-un alt oraș. Haide să vedem pe hartă unde este situat acesta și să discutăm despre el".

◦ Fiți cât mai deschiși față de copii, gata să vă modificați propria dumneavoastră percepție asupra realității. *Învățați de la copii.*

◦ Discutați cu ei problemele de familie. Ascunderea acestora încalcă dreptul copilului să știe ce se întâmplă, dar și motivațiile pentru care acționați într-un fel sau altul. Atunci când abordați asemenea discuții, evitați orice elemente de tipul „Bietul de mine" și țineți cont de vârsta pe care o are copilul. Spre exemplu: „Știu că m-ai rugat să-ți iau pantofi noi. Motivul pentru care nu i-am cumpărat încă este că nu mai avem prea mulți bani, iar cu cei pe care-i avem trebuie să plătim întreținerea casei. Haide să ne gândim cum am putea face ca să economisim niște bani pentru pantofi și cât timp ar putea să dureze acest proces. Ce fel de pantofi ți-ai dori?" Ajutați-i pe copii să înțeleagă care sunt problemele și să participe la rezolvarea lor.

◦ Dați copilului un rol semnificativ și anumite sarcini legate de gospodărie. Nu faceți totul pentru ei. Studiile au arătat că acei copii care realizează că sunt capabili să îndeplinească anumite sarcini semnificative au o sănătate mai bună și o dezvoltare mai accelerată.

◦ Nu vă grăbiți să-i salvați imediat din situațiile mai dificile pentru ei. Evident, nu vorbim aici de chestiuni de viață și de moarte! Dar în general, copiii sunt mult mai capabili să se descurce singuri decât îi credem noi. Dați-le ocazia să învețe din propriile lor greșeli, dar fără să-i faceți să se simtă proști sau nepricepuți. Încurajați-i să întrebe ce s-a întâmplat, unde au greșit, ce au simțit sau ce au învățat din greșeala lor, și cum ar proceda data viitoare într-o situație similară. Nu le furați energia prin observațiile dumneavoastră critice. Viața depinde întotdeauna de capacitatea de a-ți asuma anumite riscuri și de a înfrunta eșecurile. Experiența este cel mai bun profesor, mai bun decât orice explicații părintești autoritare.

◦ Nu uitați că oamenii avansează pe noi nivele energetice numai dacă beneficiază de un sprijin plin de înțelegere din partea mediului în care trăiesc. Ridiculizarea, umilirea și pedepsele corporale nu reprezintă tehnici parentale acceptabile de educație.

◦ Fiți deschis față de punctul de vedere ale copilului. Fiți un bun ascultător și nu porniți de la premisa că știți de la bun început ce vrea să spună.

◦ Încurajați simțul umorului la copilul dumneavoastră, dar nu cel bazat pe ridiculizarea altora.

◦ Lăudați-l și încurajați-l cât mai des. „Știu că mă pot baza pe tine. E incredibil că te scoli în fiecare dimineață și

ajungi la timp la școală, ba mai ai și timp să-ți pregătești singur micul dejun".

- Nu uitați că progeniturile dumneavoastră vor deveni cândva oglinzile propriilor dumneavoastră probleme. Anticipând, urmăriți să înțelegeți mesajele pe care vi le-ar putea transmite comportamentul lor în legătură cu propria dumneavoastră ființă.
- Cel mai important lucru pe care îl puteți face pentru a vă sprijini copilul (dar și copiii altora) este să-l ascultați, să-l luați în serios și să-i recunoașteți valoarea personală.

CREAREA UNOR REȚELE PENTRU AJUTORAREA PĂRINȚILOR

Oamenii au fost dintotdeauna ființe cu un caracter tribal, care și-au creat comunități pentru a putea supraviețui. Manuscrisul prezice faptul că vom evolua mult mai rapid dacă ne vom asocia cu alți oameni care gândesc la fel ca și noi, „care au interese și preocupări similare cu ale noastre[48]". În ultimele decenii familia de tip nucleu s-a dezintegrat, proces care a condus de multe ori la o izolare nesănătoasă și la fragmentarea personalității. Pentru a inversa tendința recentă de a-ți crește singur(ă) copilul, oamenii vor trebui să creeze noi metode, cum ar fi grupurile de sprijin pentru părinți și sistemele de întrajutorare între vecini, prin care aceștia să se verifice și să se ajute reciproc.

Cât de apropiat vă simțiți față de vecinii dumneavoastră? Dar de alți părinți? Ce credeți că ați putea face pentru a beneficia de un sprijin mai mare pentru dumneavoastră și

pentru copilul dumneavoastră? Dacă nu aveți copii, cum vă înțelegeți cu copiii din familia dumneavoastră sau din vecini?

„În fiecare zi, în SUA 270.000 de elevi și studenți merg la școală cu arme de foc. 1.200.000 de copii ajung acasă de la școală, în cămine în care există arme de foc[49]*."*

SINTEZA CELEI DE-A OPTA VIZIUNI

A Opta Viziune se referă la conștientizarea faptului că majoritatea sincronicităților se produc prin intermediul mesajelor pe care ni le aduc alți oameni, iar crearea unei etici spirituale noi față de cei din jur sporește șansele ca aceste sincronicități să se producă. Dacă nu ne aflăm într-o competiție acerbă pentru putere cu ceilalți și dacă rămânem racordați la energia mistică dinlăuntrul ființei noastre, noi îi putem ajuta și pe cei din jur să-și eleveze nivelul energetic, prin simpla concentrare asupra frumuseții pe care o are fiecare față, prin transfigurare, prin contemplarea sinelui superior al celuilalt, nu a egoului său. Energia pe care o oferim atunci când ne adresăm sinelui superior al altei persoane o ajută pe aceasta să devină mai conștientă de sine, de ceea ce face, proces care amplifică posibilitatea de a primi mesaje de la ea. Elevarea celor din jur reprezintă un proces extrem de important atunci când interacționăm într-un grup; energia întregului grup îl poate susține pe cel care este îndemnat intuitiv să ia cuvântul. De asemenea,

este foarte important să folosim această nouă etică în creşterea şi interacțiunile noastre cu copiii. Pentru a-i ajuta pe copii să se maturizeze armonios, noi trebuie să ne adresăm sinelui lor superior şi să-i tratăm cu seriozitate. Atunci când suntem implicați în relații de cuplu romantice, trebuie să fim atenți ca euforia provocată de iubire să nu înlocuiască racordarea la propria energie mistică din interiorul ființei noastre. Atunci când cei doi parteneri devin dependenți de energia celuilalt, această euforie a iubirii degenerează inevitabil în lupte pentru putere.

ALTE LECTURI RECOMANDATE

În afara excelentelor lucrări citate în acest capitol, vă mai recomandăm:

Numerologia. Carol Adrienne, 1988.

Destinul copilului tău. Carol Adrienne, 1994.

Bărbații vin de pe Marte, iar femeile de pe Venus. John Gray, 1992.

Iubirea conştientă: calea spre co-angajare. Gay și Kathlyn Hendricks, 1990.

Esența vindecării. William Poole, Institutul pentru Științe Noetice, 1978.

Eu & tu. Walter Kaufman şi S.G. Smith, 1978.

Iubirea înseamnă renunțarea la teamă. Gerald Jampolsky, 1984.

Cuvinte care vindecă: puterea rugăciunii și practica medicinei. Larry Dossey, 1993.

Arta de a iubi. Eric Fromm, 1989.

Ce pot să fac ca să-i ajut pe alţii? Ram Dass şi Paul Gorman, 1985.

STUDIUL INDIVIDUAL AL CELEI DE-A OPTA VIZIUNI

TRATAŢI-I ALTFEL PE CEI DIN JUR

Aplicarea celei de-a Opta Viziuni poate începe imediat. Vă recomandăm câteva principii care vă vor ajuta să vă schimbaţi comportamentul. Nu există însă o singură cale prin care puteţi deveni o fiinţă umană plenar energizată; de aceea, învăţaţi din experienţă!

AUTOENERGIZAREA

- Începeţi ziua afirmându-vă intenţia de a recepta conştient mesajele primite.
- Înainte de a ieşi din casă, meditaţi 5-10 minute pentru autocentrare, concentrându-vă asupra respiraţiei. Timp de 1-2 minute, imaginaţi-vă că sunteţi înconjurat de o aură luminoasă. Imaginaţi-vă că energia cosmică pătrunde în fiinţa dumneavoastră, după care iese şi curge mai departe.
- De-a lungul zilei, conştientizaţi cât mai des frumuseţea din jurul dumneavoastră.

ENERGIZAREA CELOR DIN JUR

• Atunci când vă întâlniți sau când discutați cu altcineva, urmăriți să priviți dincolo de fața sa cunoscută, sesizând strălucirea sufletului său.

• Focalizați-vă atenția asupra calităților sale unice. Priviți frumusețea sa interioară, reflectată în privirea sa.

• Atunci când ascultați pe altcineva vorbind, dăruiți-i în totalitate atenția dumneavoastră.

• Proiectați energie asupra sa atunci când vorbește.

• Nu uitați: sinele său superior are un mesaj pentru dumneavoastră. La rândul dumneavoastră, îl puteți ajuta dăruindu-i energie.

RECEPTAREA MESAJELOR

• Ascultați eventualele întrebări sau observații care pot apărea în mintea dumneavoastră atunci când vorbiți cu alte persoane... Nu ezitați să le puneți aceste întrebări; ele ar putea declanșa schimburi importante de informații.

• Dacă vă simțiți energizat în preajma unei persoane, puteți fi sigur că între dumneavoastră și ea există o rezonanță benefică profundă.

• Dacă vă simțiți secătuit de energie în preajma altei persoane, cumpăniți dacă merită să continuați această relație. Recapitulați temele co-dependenței și secțiunea referitoare la semnele de avertizare.

• Observați ce gânduri vă trec prin minte după ce ați purtat o conversație.

• Ce schimbări se petrec în viața sau în relațiile dumneavoastră odată cu introducerea acestor schimbări de comportament?

OPERAREA CU STRATEGIILE DE CONTROL

Dacă altcineva folosește în conversațiile cu dumneavoastră tactici de *intimidare* și vă simțiți amenințat, renunțați să continuați conversația. Șansele de a primi un mesaj în aceste circumstanțe sunt aproape nule. Dacă este cazul, fiți sincer cu persoana respectivă și întrebați-o de ce este atât de furioasă pe dumneavoastră; spuneți-i că vă înspăimântă. În tot acest timp, dăruiți-i atenția dumneavoastră deplină și încercați să descoperiți frumusețea naturii sale de dincolo de aparențe. Nu porniți de la premisa că puteți rezolva ceva în locul său, dar lăsați intuiția să vă ghideze și să vă arate în ce fel îl puteți ajuta.

Dacă cineva folosește cu dumneavoastră o tactică de tip *„Bietul de mine"*, manifestați compasiune și declarați-i că înțelegeți că trece prin momente dificile. Explicați-i însă că aveți sentimentul că vă face responsabil pe dumneavoastră pentru problemele sale. Nu vă simțiți obligat să-i rezolvați aceste probleme. Întrebați persoana respectivă ce crede *ea* că trebuie să facă. Ajutați-o să găsească răspunsul, dar cu *propriile sale* resurse. În cazul în care constatați că energia dumneavoastră continuă să se scurgă, întrerupeți conversația cu respectiva persoană.

Dacă cineva vă *interoghează,* spuneți-i că vă face să vă simțiți monitorizat sau anchetat. Adăugați că nu puteți

purta o conversație în asemenea condiții, că ați dori să continuați conversația, dar pe un alt ton. Conștientizați faptul că persoana respectivă acționează astfel pentru a vă atrage atenția (și implicit energia), iar reacția dumneavoastră i se pare o tentativă de a scăpa de sub controlul ei. Dacă totuși doriți să continuați conversația cu ea, dar în alte condiții, spuneți-i foarte clar ce simțiți. În caz contrar, renunțați la conversația respectivă.

Dacă cineva se poartă *distant* cu dumneavoastră, cu siguranță nu veți ajunge prea departe dacă veți încerca să îl interogați în speranța că se va deschide și vă va transmite un mesaj! Îi puteți spune în schimb că vi se pare important să discutați (dacă într-adevăr vi se pare!), dar simțiți că se îndepărtează de dumneavoastră. Rugați-l să vă spună ce simte și în ce fel ar dori să continuați conversația. Conștientizați faptul că nevoia sa interioară este de a atrage atenția dumneavoastră prin felul său eluziv de a fi, dar dacă sunteți racordat la sursa dumneavoastră interioară, veți putea stabili o comunicare. Dacă totuși nu reușiți, renunțați pentru moment la această conversație.

GRUPURILE CONȘTIENTE

GRUPURILE DEJA CONSTITUITE

Cei care aplică tehnicile din cea de-a Opta Viziune pot face acest lucru și în grup. Ele pot fi aplicate la ședințele cu părinții, în grupuri de bărbați și femei, în cadrul asociațiilor

de locatari, în biblioteci, şi aşa mai departe. Dacă doriți să aplicați aceste idei în cadrul grupului din care faceți parte, puteți practica pe cont propriu oferirea şi receptarea de energie, fără să încercați neapărat să vă faceți adepți. În cazul în care intuiția vă sfătuieşte să vă deschideți mai mult față de ceilalți, puteți discuta cu ei despre aceste idei, încercând să le aplicați conştient în grup. Eventualele schimbări trebuie să se petreacă însă organic, cât mai natural cu putință. Dacă veți practica aprecierea frumuseții celorlalți, veți deveni cu uşurință un model pentru ei.

INIȚIEREA UNUI GRUP DE SPRIJIN

Dacă sunteți inspirat în sensul inițierii unui mic grup care să practice împreună metodele din cea de-a Opta Viziune, lăsați intuiția şi coincidențele să vă conducă spre cei care sunt cu adevărat potriviți pentru această cale. Puteți face acest lucru informal, sau puteți stabili o zi regulată de întâlnire, pentru ca oamenii să se poată organiza. De pildă, un grup de şase persoane pe care le cunoaştem s-au decis să se întâlnească în fiecare zi de vineri a săptămânii. Adunările s-au ținut prin rotație în casa fiecăruia. Ei au hotărât de comun acord ca fiecare şedință să înceapă cu o masă uşoară, după care meditau împreună timp de 15 minute, concentrându-se asupra sublimării energiei. Urma apoi şedința propriu-zisă, în care cei care doreau să o facă puteau vorbi. Grupul respectiv folosea tehnica de *brainstorming* pentru a transmite mesaje pentru diverse probleme particulare.

RELAȚIILE ROMANTICE DE CUPLU

Dacă ați studiat cu atenție Viziunea, veți privi relațiile romantice cu alți ochi decât până acum. Dacă tocmai v-ați îndrăgostit sau sunteți pe cale să o faceți, amintiți-vă că este recomandabil să rămâneți racordat la sursa dumneavoastră interioară de energie. Bucurați-vă de schimbul sublim de energie specific iubirii, dar spuneți-i partenerului /partenerei de cuplu că doriți o relație mai conștientă. Când apar probleme legate de lupta pentru putere, conștientizați-vă sentimentele și manifestați-le cu cât mai multă iubire. Dacă intențiile dumneavoastră sunt serioase, nu ezitați să mergeți împreună la un consilier marital care să vă ajute să vă clarificați problemele. În nici un caz nu așteptați ca ele să dispară de la sine, sau dimpotrivă, să se acutizeze. Rămâneți deschis în fața mesajelor și coincidențelor; acestea vor indica ce trebuie să faceți în continuare.

RELAȚIILE PLATONICE

Fiți cât mai deschis față de relațiile platonice de prietenie. Petreceți mai mult timp alături de o persoană de sex opus pe care ați dori să îl / o cunoașteți mai bine. Mergeți împreună în natură, pentru a împărtăși împreună pacea și frumusețea locului. Povestiți-vă cum a fost pe vremea când erați copii, ce fel de relații ați avut cu părinții. Dacă țineți un jurnal, descrieți în el sentimentele pe care vi le trezește persoana respectivă, mesajele pe care vi le-a transmis și ce anume v-a surprins cel mai tare în ceea ce o privește.

SEMNALE DE AVERTIZARE REFERITOARE LA CO-DEPENDENȚĂ

Pe măsură ce evoluați, dar mai ales la început, va trebui să verificați încontinuu obiectul atenției dumneavoastră, dacă doriți să rămâneți ancorat în centrul dumneavoastră spiritual. Puneți-vă următoarele întrebări:

- Mă gândesc constant la altcineva?
- Încerc tot timpul să atrag atenția unei alte persoane?
- Atrag către mine oameni cu probleme?
- Îmi crește încrederea în mine atunci când le rezolv problemele altora?
- Îmi minimalizez cumva propriile necesități?
- Îmi amân deseori (din cauza altora) propriile planuri?
- Încerc tot timpul să controlez situația legată de alte persoane?
- Mă determină comportamentul altei persoane să încerc să controlez situația, eventual să-i rezolv problemele?
- Mă simt prost din cauza faptelor altora?
- Sunt angrenat în vreo luptă pentru putere cu altcineva?
- Mă simt deprimat atunci când sunt singur? Evit singurătatea?
- Îmi sunt clare propriile mele țeluri în viață?
- În relația mea cu persoana respectivă, refuz cumva să ascult de mesajul coincidențelor numai pentru a nu fi nevoit să schimb situația de fapt?

Dacă doriți să introduceți transformări reale în viața dumneavoastră, veți constata că răspunsurile nu sunt deloc

ușoare. Dacă simțiți că un părinte, un copil, soțul sau soția, ori un prieten vă domină viața, puteți schimba această situație, indiferent de durata relației pe care ați avut-o cu ei. Iată câteva recomandări în acest sens:

- Citiți câteva din cărțile referitoare la relații recomandate mai sus.
- Conștientizați deschis problema pe care o aveți. Nu fugiți de ea. Acceptați sentimentele de mânie, frustrare, disperare sau resentiment, care fac parte integrantă din ființa dvs.
- Acordați-vă o anumită perioadă de timp, pentru a vă clarifica. Dacă ați fost căsătorit o perioadă lungă de timp, această chestiune poate fi foarte delicată. De multe ori, soțul sau soția s-a distanțat deja – prin diverse activități – de partenerul său. Întrucât co-dependența este extrem de complexă, cel mai bine este să apelați la un consilier marital calificat.
- Detașați-vă energia proprie de energia partenerului dumneavoastră. Aceasta nu înseamnă să nu mai aveți grijă de el/ea sau să nu îl/o mai iubiți, dar este important să vedeți cu claritate ce simțiți atunci când sunteți separați. Nu uitați: nimeni nu poate rezolva problemele altuia și nu poate trăi în locul său.
- Practicați exercițiile de acumulare a energiei descrise în această carte.
- Urmăriți să sesizați toate coincidențele care vă confirmă noul simț de identitate.
- Stabiliți-vă anumite țeluri personale. Începeți cu pași mici.

Renunțarea la co-dependență începe cu identificarea ei și cu dorința de a transcende vechile limitări. Pe de altă parte, se recomandă ca ruperea vechilor tipare comportamentale, cu rădăcini adânci în subconștientul nostru, să fie făcută cu ajutorul unui terapeut calificat. În America există și grupuri de ajutor reciproc, de tipul Alcoolicilor Anonimi, cum ar fi Co-dependenții Anonimi (CODA).

PETRECEȚI MAI MULT TIMP CU COPIII

Iubiți și respectați copiii; tratați-i ca pe niște egali ai dumneavoastră și spuneți-le adevărul. Dacă nu aveți copii, puneți-vă întrebarea dacă v-ar face plăcere să petreceți mai mult timp alături de copii. Dacă vă doriți cu adevărat acest lucru, rugați energia universală să vă trimită ocaziile adecvate. Este posibil ca niște prieteni să vă roage să stați cu copiii lor timp de o zi sau două, pentru ca ei să poată pleca în excursie. Există și numeroase organizații non-guvernamentale care apreciază munca adulților cu copiii, pe bază de voluntariat.

GRUP DE STUDIU PENTRU CEA DE-A OPTA VIZIUNE

Ședința 12

2 ore și 30 de minute

Scopul ședinței: acela de a discuta pe marginea temelor din cea de-a Opta Viziune și de a continua practicarea tehnicilor în grup.

Introducerea

La începutul ședinței, fiecare membru ar trebui să declare cum se simte în acest moment. Declarațiile trebuie să fie scurte și la obiect.

Exercițiul 1. Ascensionarea energiei

Timp: 5-10 minute pentru ascultarea unei casete cu muzică, însoțită de exercițiul de mișcare, sau 15-20 de minute pentru Meditația din Vârful Muntelui.

Linii directoare: membrii grupului vor decide singuri ce exercițiu de ascensionare a energiei doresc să practice: Meditația din Vârful Muntelui, descrisă la pagina 193, sau ascultarea unei casete cu muzică timp de 10 minute, mișcându-și corpul pe loc.

Exercițiul 2. Discuții generale referitoare la cea de-a Opta Viziune

Scop: acela de a le permite membrii grupului să-și împărtășească ideile referitoare la temele cuprinse în cea de-a Opta Viziune și *de a practica ideea de grup conștient.*

Timp: tot restul ședinței. Subiectele pe marginea cărora puteți purta discuții sunt numeroase, așa că vă puteți reuni

în mai multe ședințe pentru a le discuta, în măsura în care toată lumea este de acord în acest sens.

Linii directoare: citiți sinteza referitoare la cea de-a Opta Viziune de la pagina 294.

PRACTICA IDEII DE GRUP CONȘTIENT

- Vorbiți ori de câte ori vă simțiți inspirat și proiectați energie asupra celorlalți atunci când iau cuvântul.
- În această ședință, ar fi cu deosebire util să aplicați toate cele opt viziuni, creând astfel un grup extrem de puternic și de coerent. Pentru aceasta, va trebui să deveniți conștient dacă cineva încearcă să domine grupul, dacă energia nu circulă liber de la un membru la altul. Dacă simțiți intuitiv nevoia de a lua cuvântul în această direcție, descrieți felul în care credeți că s-a blocat energia. Grupul poate lua atunci decizia care i se pare cea mai potrivită. Spre exemplu, într-unul din grupurile noastre exista o femeie care se folosea în mod evident de strategia de tip „Bietul de mine“ pentru a vorbi (mult prea mult) despre problemele ei personale cu nora ei. Autocondamnarea și vinovăția excesivă pe care le afișa erau încercări evidente de a atrage simpatia celorlalți și de a le solicita sfatul. Un alt membru i-a spus: „Scuză-mă, Vera, dar nu mă pot concentra la ceea ce spui. Sunt convins că situația prin care treci nu este ușoară, dar aș prefera să îi lăsăm și pe ceilalți să-și dea cu părerea, iar apoi să trecem mai departe“. Odată identificată, strategia de tip „Bietul de mine“ își pierde mult din eficiență. În cazul de față, cererea deschisă de energie a Verei nu a putut fi însă

rezolvată atât de ușor, și ea a continuat să îi sufoce pe ceilalți cu insistențele ei. Nu uitați: creșterea spirituală nu se face într-un ritm mediu. Fiecare om crește în măsura propriilor sale posibilități.

• În grupul din care faceți parte vor exista multe feluri de interacțiuni. De aceea, respectați pe cât posibil sfatul din a Opta Viziune de a identifica problemele, de a le delimita cu bunătate și compasiune, și de a trasa limite clare în cadrul grupului.

• Priviți toate problemele abordate ca pe o lecție pe care trebuie să o învățați sau ca pe un avertisment pe care va trebui să-l respectați în propria dumneavoastră viață.

• Grupul dumneavoastră va semăna cu siguranță cu toate celelalte relații pe care le-ați avut de-a lungul vieții, și va reflecta chiar o parte din problemele nerezolvate din copilăria dumneavoastră. Spre exemplu, puteți constata că un membru al grupului, bărbat sau femeie, dispune de o energie similară cu cea a unuia din părinții dumneavoastră. Iritarea pe care v-o provoacă o persoană poate reflecta iritarea față de propriul dumneavoastră comportament în domeniul respectiv.

DISCUȚII PE MARGINEA TEMELOR ABORDATE ÎN CEA DE-A OPTA VIZIUNE

Dacă grupul este format din mai mult de zece membri, vă puteți diviza în grupe mai mici, de câte doi sau patru, și puteți discuta acele teme care vă interesează în mod particular:

- Felul în care interferează relațiile romantice cu evoluția dumneavoastră.
- Cum pot fi dezvoltate relațiile platonice. De pildă, unii membri ar putea stabili petrecerea unei perioade în comun pentru o asemenea „aventură".
- Ce este co-dependența? Sunt eu co-dependent?
- Ce pot face pentru a deveni un „cerc perfect" și pentru a integra energia masculină și cea feminină în modul cel mai armonios cu putință.
- Ce aș putea face pentru ca oamenii de la locul meu de muncă să devină mai conștienți.
- Chestiuni curente legate de părinți.

Nu uitați: indiferent în ce grup vă aflați, orice membru are un mesaj pentru dumneavoastră. De aceea, transfigurați-i și ajutați-i să se deschidă față de sinele lor superior, astfel încât să vă poată transmite un mesaj cât mai corect. Ce informații relevante pentru problemele dumneavoastră curente ați primit de la ei?

CREAREA UNUI CERC VINDECĂTOR

Dacă membrii grupului sunt de acord, puteți forma un cerc vindecător într-o ședință viitoare (căci după încheierea discuțiilor este puțin probabil că veți mai avea suficient timp la dispoziție). Cercurile vindecătoare pot fi o cale minunată de creștere spirituală.

La modul ideal, cercul trebuie realizat în grupuri de la 4 la 20 de persoane. Dacă numărul de membri ai grupului depășește 20 de persoane, puteți forma cercuri separate.

Rugați pe toată lumea să citească următoarele instrucțiuni, apoi începeți meditația:

Pasul 1: centrați-vă în sine timp de 5 minute, printr-o meditație în tăcere. În continuare, puteți deschide ochii dacă doriți. Uneori, intuițiile apar mai ușor cu ochii închiși, dar acest lucru nu reprezintă o regulă.

Pasul 2: conștientizați ideea-forță că orice informație pe care o veți primi trebuie să servească pentru binele cel mai înalt al persoanei.

Pasul 3: va începe cel care se simte cel mai inspirat.

Pasul 4: descrieți problema la care doriți să primiți un răspuns, cât mai detaliat și mai clar (fără a vă simți stânjenit). Cu cât oferiți mai multe detalii, cu atât mai profunde vor fi mesajele primite.

Pasul 5: toți ceilalți se concentrează asupra persoanei care vorbește, după care așteaptă o inspirație pentru a-i transmite un răspuns.

Pasul 6: când fluxul energiei intuitive pare să se oprească în mod natural, trimiteți-i persoanei în cauză o energie neutră, vindecătoare. Dacă solicitarea a fost de vindecare a unei afecțiuni fizice, vizualizați zona sau organul respectiv și trimiteți o energie luminoasă acolo.

Pasul 7: când ați terminat, treceți la o altă persoană care vrea să vorbească.

Finalul ședinței

Solicitări de sprijin, trimiterea energiei pline de iubire.

Pentru ședința următoare

- Citiți următorul capitol, referitor la cea de-a Noua Viziune.
- Opțional: puteți stabili întâlniri cu o persoană de sex opus în vederea unei „aventuri" platonice.
- Opțional: puteți stabili un mijloc de petrecere a timpului liber cu copiii pe care îi cunoașteți, sau de satisfacere a unui stagiu voluntar la o organizație care lucrează cu copii.
- Notați în jurnal mesajele primite în timpul acestei ședințe.
- Analizați coincidențele care s-au petrecut.

Capitolul 9

VIAȚA CARE URMEAZĂ

În capitolul final din Profețiile de la Celestine, *cea de-a Noua Viziune a Manuscrisului este descoperită în ruinele Templului de la Celestine, dar cade în mâinile inflexibilului Cardinal Sebastian. Eroul nostru, împreună cu Dobson, Phil și Părintele Sanchez, apucă totuși să citească și să integreze învățăturile din cea de-a Noua Viziune. Acestea descriu felul în care se va schimba viața societății în mileniul care urmează, ca rezultat al evoluției conștiente a umanității. În timp ce tensiunea crește ca urmare a distrugerii iminente a acestui document important, eroul nostru și Părintele Sanchez, conduși de intuiție, cer o audiență Cardinalului. Sanchez nu reușește totuși să-l convingă de adevărul Manuscrisului. Mai târziu, cei doi bărbați îi găsesc la ruinele de la Celestine pe Julia și pe Wil, iar grupul își ridică vibrația până la un nivel care îi face invizibili în fața soldaților peruani care îi urmăresc. Cu excepția lui Wil, toți cei de față se sperie, motiv care generează scăderea vibrației lor; redeveniți vizibili, ei sunt capturați. Deși cei doi aventurieri sunt eliberați, eroul nostru este în cele din urmă prins din nou. El rămâne*

prizonier și își pierde speranțele, până când îl întâlnește pe Părintele Carl. Dată fiind informația potrivit căreia toate copiile Manuscrisului au fost distruse, Părintele Carl îl îndeamnă să transmită mai departe mesajul Profețiilor. În acel moment, gardienii săi îl eliberează, îi dau un bilet de avion pentru Statele Unite și îi spun să nu se mai întoarcă niciodată.

A NOUA VIZIUNE

Cea de-a Noua Viziune prezintă direcția în care se îndreaptă umanitatea în următorul mileniu, oferind o perspectivă asupra culturii care va apărea pe măsură ce umanitatea va integra primele opt Viziuni într-o viață conștientă. Rolul acestei Viziuni constă în amplificarea credinței de care avem nevoie pentru a ne putea continua evoluția spirituală.

A Noua Viziune subliniază și mai tare importanța racordării la frumusețea și la energia din jurul nostru, pentru a evolua mai rapid. Cu cât vom evolua mai rapid, cu atât mai elevată va deveni vibrația noastră. În cele din urmă, amplificarea vibrației și percepției noastre ne va permite să transcendem chiar și bariera dintre lumea fizică și cea nevăzută, din care am venit și în care ne vom întoarce după moartea corpului fizic. Cea de-a Noua Viziune are menirea să ne inspire atunci când avem îndoieli sau când ne rătăcim pe cale. Ea ne spune că noi evoluăm către acel moment în care vom atinge vibrația raiului, care va fi proiectat astfel chiar în locul în care suntem atunci.

Cum putem ajunge acolo. Pentru a actualiza această Profeție, tot ce avem de făcut este să integrăm primele opt Viziuni în viața noastră de zi cu zi. Manuscrisul a început prin a ne vorbi despre Prima Viziune, care se referă la *misterioasele coincidențe prin care universul ne ajută să mergem înainte cu destinul nostru.* Cea de-a Doua Viziune ne îndeamnă să ne analizăm trecutul și *să recunoaștem – la modul colectiv – că umanitatea se îndreaptă către recunoașterea naturii sale esențiale spirituale.* Cea de-a Treia Viziune afirmă că *universul este energie pură, care răspunde la intențiile noastre.* Cea de-a Patra Viziune demonstrează că *oamenii încearcă să-și ia reciproc energia, din cauza viziunii lor greșite asupra lucrurilor,* proces care conduce la senzația lipsei de energie, la competiție și la luptă. Cea de-a Cincea Viziune descrie *conexiunea mistică cu energia universală și felul în care aceasta ne lărgește perspectiva asupra vieții,* dându-ne un sentiment de euforie, de plutire și de totală siguranță. Cea de-a Șasea Viziune ne învață să *ne eliberăm de strategiile noastre de control* și să definim chestiunile curente ale vieții noastre prin *analiza moștenirii primite de la părinți.* Cea de-a Șaptea Viziune permite declanșarea evoluției sinelui nostru real, a individualității noastre, învățându-ne *cum să punem întrebări relevante, cum să receptăm intuițiile din interiorul ființei noastre și cum să obținem răspunsurile care ne interesează.* Cea de-a Opta Viziune ne oferă cheia prin care putem continua să trăim în mijlocul misterului universal, primind totuși răspunsurile de care avem nevoie, *arătându-ne cum să-i transfigurăm pe cei din jur.* Atunci când sunt perfect integrate în conștiința noastră, aceste Viziuni ne fac să ne

simțim extrem de lucizi și să ne descoperim adevărata menire. Ele restabilesc legătura noastră cu misterul existenței.

UNDE VOM AJUNGE ÎN URMĂTORUL MILENIU

Prin experimentarea directă a Viziunilor, societatea va fi susținută de această punte spirituală și se va transforma rapid. Printre trăsăturile noii societăți, așa cum sunt descrise ele în a Noua Viziune, se numără:

Prima mare transformare

- Principala schimbare va consta în înțelegerea faptului că noi ne aflăm pe acest pământ pentru a evolua spiritual. Această înțelegere *va produce schimbarea frecvenței noastre de vibrație.*
- *Căutarea adevărului* ne va conduce către un nou mod de a trăi.
- Pe măsură ce numărul celor care înțeleg Viziunile va atinge o masă critică, *informațiile inițiatice vor începe să apară la o scară globală.*
- Va urma o perioadă de intensă *introspecție.*
- Noi am început deja să înțelegem *cât de frumoasă și de neprețuită este lumea naturii,* iar această viziune asupra esenței sale spirituale se va amplifica din ce în ce mai mult, încurajându-ne să ocrotim pădurile, lacurile, râurile și locurile sacre.

• Umanitatea nu va mai tolera acele *activități economice* care pun în pericol aceste comori.

Împlinirea destinului

• Necesitatea de *a ne împlini destinul* va fi satisfăcută în măsura în care vom ști să ascultăm mesajele și coincidențele care ne întretaie calea.

• Pentru a putea asculta cu atenție fiecare adevăr nou, *va trebui să încetinim ritmul* și să devenim din ce în ce mai atenți la toți cei cu care ne întâlnim.

• De fiecare dată când ne întâlnim cu o altă persoană, noi vom face schimb de întrebări și *vom primi noi răspunsuri,* care ne vor modifica în mod semnificativ vibrația.

• Pe măsură ce vom recepta intuiții din ce în ce mai clare referitoare la adevărata noastră identitate, *noi ne vom schimba ocupațiile,* astfel încât să ne putem continua creșterea. În decursul unei singure vieți oamenii vor avea mai multe ocupații.

• În timp ce fiecare individ își va urma destinul, descoperind adevăr după adevăr, noi intuiții referitoare la *rezolvarea problemelor sociale și de mediu* vor apărea în mod natural.

Viața pe pământ

• Umanitatea va reuși să-și învingă tendința de a domina natura, ajungând *să respecte sursele naturale de energie* din munți, deșerturi, păduri, lacuri și râuri. În următorii

500 de ani oamenii vor permite în mod intenționat pădurilor să se maturizeze, iar celelalte peisaje naturale vor fi protejate.

• Oamenii se vor apropia de *locurile sacre,* dar vor construi şi centre urbane bazate pe *tehnologia verde,* care le va permite să-şi asigure necesitățile legate de hrană, îmbrăcăminte şi transport.

• Grădinile vor fi cultivate cu cea mai mare atenție, pentru *a energiza plantele* în vederea consumului.

• *Ghidați de intuiții,* toți oamenii vor şti precis ce trebuie să facă şi când trebuie să acționeze, iar acțiunile lor se vor îmbina armonios cu acțiunile celorlalți oameni.

Următoarea mare schimbare

• În mileniul care va urma, oamenii *își vor limita în mod voluntar capacitatea de reproducere* pentru a evita suprapopularea.

• Pe măsură ce vor înțelege din ce în ce mai bine dinamica universului, ei vor realiza că actul dăruirii reprezintă un instrument de sprijin universal, de pe urma căruia beneficiază toată lumea. Ei vor realiza de asemenea că *banii reprezintă o altă formă de energie.* Banii dăruiți se întorc înapoi, la fel ca energia care curge către noi atunci când o emitem. Atunci când învățăm să dăruim constant, noi primim întotdeauna mai mult decât am putea dărui vreodată. Pe măsură ce tot mai mulți oameni se vor angrena în această economie spirituală, va începe adevărata transformare a societății mileniului trei. În final, banii vor dispărea.

• *Automatizarea producției* va permite satisfacerea nevoilor tuturor oamenilor, care nu vor mai avea nevoie de bani. Totuşi, lenea nu va fi tolerată.

• Pe măsură ce vor învăța *să renunțe la teama lor și la nevoia de a-i controla pe alții,* înlocuindu-le cu actul dăruirii, oamenii vor începe să se ocupe cu adevărat de mediul înconjurător, să-i hrănească pe săraci și să democratizeze planeta.

• Procesul de automatizare va permite *creșterea timpului liber* al oamenilor, pe care îl vor putea folosi pentru alte sarcini, cum ar fi căutarea adevărului personal. Slujbele vor continua să existe, dar vor fi echivalentul slujbelor de tip *part-time* de astăzi (ca durată a muncii).

• *Nimeni nu va mai consuma excesiv,* căci oamenii vor renunța în mod natural la nevoia de a poseda și de a controla, din nevoia de securitate.

• Cu cât oamenii vor reuși să acumuleze mai multă energie, *cu atât mai accelerat va deveni ritmul evoluției lor,* și cu atât mai înaltă va deveni vibrația colectivă.

Evoluția doctrinei spirituale

• Întreaga *evoluție va avea la bază principiile spirituale,* dar doctrinele religioase vor trebui să se schimbe astfel încât să includă și evoluția indivizilor. Până acum, religiile au urmărit mai degrabă relația dintre umanitate și sursa superioară. Toate religiile au vorbit despre percepția lui Dumnezeu în interior, care umple ființa individului și îl transformă. Religiile au devenit corupte numai atunci când liderii religioși au început să le explice oamenilor voința lui Dumnezeu, în loc să le arate *cum să găsească singuri această voință în interiorul lor.*

• Cea de-a Noua Viziune afirmă că va exista un individ care va înțelege perfect maniera de racordare la sursa divină, devenind un model perfect pentru umanitate. Iisus a fost un asemenea model divin, deschizându-se față de energia cosmică până când a devenit atât de ușor încât a putut păși pe apă. El a transcens moartea şi a fost probabil primul om care a demonstrat public fuziunea dintre lumea fizică şi cea spirituală. *Şi noi ne putem conecta la aceeaşi sursă.* Şi noi putem urma aceeaşi cale.

• Pe măsură ce tot mai mulți indivizi vor continua să-şi ridice vibrația pe o frecvență mai subtilă şi mai pură, *grupuri întregi de oameni care au atins un anumit nivel de evoluție spirituală vor deveni invizibili* pentru cei care vibrează pe un nivel inferior. Celor din urmă li se va părea că primii au dispărut complet, dar cei din prima categorie vor continua să existe în exact acelaşi loc, dar într-o formă mai subtilă şi mai spirituală.

• Capacitatea anumitor indivizi de a-şi ridica frecvența de vibrație până pe nivelul invizibilității demonstrează că umanitatea are tendința să *depăşească bariera dintre această viață şi lumea de dincolo,* cea din care am venit şi în care ne întoarcem cu toții după moartea corpului fizic.

• *Atingerea paradisului pe pământ* (ridicarea vibrației) reprezintă scopul şi menirea existenței umane şi a istoriei umanității.

SALTUL EVOLUȚIONIST

Viața noastră prezentă şi nivelul actual de conştiință reprezintă puntea care uneşte trecutul de viitor. Trecerea

către noul nivel vibratoriu va fi facilitată prin reexaminarea capacităților pe care corpul uman le-a demonstrat deja și prin deschiderea noastră față de accelerarea acestor evoluții. Până acum, lipsa noastră de credință în orice altceva decât în aspectele fizice ale vieții ne-a împiedicat să cercetăm și să ne dezvoltăm anumite capacități transcendente care există în noi.

Cartea lui Michael Murphy, *Viitorul corpului,* prezintă o mare varietate de capacități umane. Pornind de la un mare număr de cazuri studiate, Murphy ajunge la concluzia că oamenii dispun de foarte multe capacități paranormale, care dacă ar fi dezvoltate pe scară largă de tot mai mulți oameni, ar crea o altfel de viață pe această planetă, care ar transcende complet viața așa cum o cunoaștem noi. Aceeași idee apare și în gândirea unor vizionari ai evoluției precum Pierre Teilhard de Chardin sau Sri Aurobindo, ca să numim numai doi dintre ei.

Murphy prezintă două evenimente epocale care s-au petrecut deja și care au transcens dezvoltarea primordială a materiei anorganice. Primul eveniment a fost apariția vieții însesi. Cel de-al doilea a fost apariția umanității, cu caracteristicile sale psihosociale unice. Iată ce scrie Murphy în această direcție:

> Se poate spune că materia anorganică, cea vegetală și animală, și respectiv natura umană reprezintă trei nivele diferite de existență, fiecare dintre ele fiind organizat potrivit unor principii diferite. Aceste trei nivele alcătuiesc o triadă a evoluției în care

primele două nivele s-au transcens deja pe ele însele, elementele anorganice dând naştere speciilor vii, iar animalele dând naştere umanității... În interiorul fiecăruia dintre ele a apărut o nouă ordine a existenței[50].

Pornind de la o documentație vastă referitoare la capacitățile de transformare ale oamenilor şi de la teoriile evoluționiste propuse de G. Ledyard Stebbins, Murphy a ajuns la concluzia că pe pământ a început deja să apară un nou nivel al existenței.

CELE 12 ATRIBUTE CARE INDICĂ SCHIMBAREA EVOLUȚIONISTĂ LA NIVELUL UMANITĂȚII

În viziunea lui Murphy, există 12 seturi de atribute umane care caracterizează noul nivel de dezvoltare, aflat pe punctul de a se naşte:

1. Percepții extraordinare, inclusiv sesizarea unei frumuseți transcendente în obiectele familiare, clarviziunea voluntară, sau contactul cu entități sau evenimente inaccesibile simțurilor obişnuite.
2. O conştiință somatică şi o auto-echilibrare ieşită din comun.
3. Capacități de comunicare extraordinare.
4. O vitalitate ieşită din comun.
5. Capacități de mişcare extraordinare.

6. Capacități extraordinare de a modifica mediul înconjurător.

7. Bucuria existenței în sine.

8. Idei intelectuale receptate global (nu una după alta).

9. O voință extraordinară.

10. O individualitate care transcende și împlinește simultan simțul de identitate al ființei, revelând totodată unitatea fundamentală cu ceilalți.

11. O iubire care revelează aceeași unitate fundamentală.

12. Modificări ale structurilor corporale, ale stărilor și proceselor care susțin experiențele și capacitățile amintite mai sus.

Există foarte mulți oameni care au experimentat deja aceste stări sau capacități în viața obișnuită, declanșate uneori – involuntar – de anumite crize personale. După cum descrie Manuscrisul, numărul celor care vor manifesta voluntar asemenea stări excepționale va fi într-o continuă creștere. Pe măsură ce vom integra noul nivel de conștiință, viața umană se va modifica radical, transcenzând anumite obișnuințe, cum ar fi cele legate de control și conflicte, și fiind guvernată de autocontrol. Dezvoltarea capacităților paranormale, cândva apanajul exclusiv al adepților spirituali, tinde deja să se răspândească tot mai mult printre oamenii obișnuiți care practică meditația, șamanismul, artele marțiale, diferite tehnici de mișcare și respiratorii, sau alte modalități de explorare interioară.

MISTICII, SFINȚII ȘI ȘAMANII

Un întreg repertoriu fascinant de capacități umane ieşite din comun a fost proclamat încă din timpurile biblice, de la miracolele vindecătoare ale lui Iisus şi până la apariția lui miraculoasă după răstignirea pe cruce, sau fenomenele ulterioare legate de misticii creştini: apariția stigmatelor, aurele luminoase, absența hranei timp de ani de zile, emanarea unor mirosuri sacre şi a unor fluide vindecătoare, telekinezia, sau capacitatea de a mişca obiectele materiale fără a le atinge. Se cunosc numeroase cazuri de profeții, telepatie şi clarviziune trăite de sfinți, dar şi de maeştrii zen, de sufiți, de yoghini sau de şamani.

Prin anii 60, antropologul Carlos Castaneda a spulberat limitele înțelegerii lumii materiale prin publicarea învățăturilor şamanului Don Juan. Puterile şamanilor, precum călătoriile în lumea subpământeană, vindecările, divinația, sau schimbarea formei fizice, ne-au silit să ne punem întrebări şi să cercetăm care sunt capacitățile – aparent nelimitate – ale ființei umane. Spre exemplu, există numeroşi antropologi care au asistat la demonstrații ale şamanilor care realizau operații chirurgicale rituale pe propriile lor corpuri, fără să simtă vreo durere şi fără ca ulterior să rămână cu cicatrice. Totuşi, adevărata natură a acestor practici vindecătoare străvechi se află dincolo de aceste fenomene exterioare manifestate de şamani.

Interesul crescând față de şamanism demonstrează afirmația Manuscrisului potrivit căreia oamenii au nevoie să experimenteze personal stările modificate de conştiință, precum şi dorința lor de a se racorda la sursa divină.

Şamanismul reprezintă o experienţă directă de comunicare spirituală cu pământul şi de racordare la înţelepciunea naturii. După cum afirmă antropologul Michael Harner, una din cele mai mari autorităţi în domeniul şamanismului: „Diferitele tehnici folosite vreme îndelungată de către şamani, precum schimbarea stării de conştiinţă, reducerea stării de stres, vizualizările, gândirea pozitivă sau ajutorul primit de la surse invizibile au ajuns să fie astăzi larg acceptate şi aplicate în practicile holistice contemporane[51]". În lucrarea sa, *Calea şamanului,* Michael Harner descrie metodele şamaniste de vindecare, care nu mai sunt limitate astăzi la câţiva iniţiaţi, putând fi învăţate de oricine este interesat în practicarea acestor metode. Prin cunoaşterea directă, o persoană învaţă să susţină o anumită putere personală şi să treacă la voinţă dintr-o stare de conştiinţă în alta. Aceste practici spirituale străvechi, care au fost aplicate pretutindeni în lume, s-ar putea dovedi vitale pentru reconcilierea noastră cu natura.

Fenomene uluitor de asemănătoare se manifestă uneori în domenii extrem de variate. Spre exemplu, sfinţii catolici, *lama*-şii tibetani şi şamanii eschimoşi au demonstrat în egală măsură capacitatea de a genera fenomene precum căldura internă (producerea unei temperaturi înalte în condiţii de ger sau în mările nordului). Se cunosc cazuri de levitaţie ale unor maeştri taoişti, dar şi a adepţilor altor religii, deşi până acum nu există dovezi ştiinţifice în această privinţă. Sfinţii hinduşi s-au lăsat îngropaţi perioade lungi de timp, în stări catatonice, şi au supravieţuit. Corpurile multor personalităţi religioase, precum Paramahansa Yogananda sau numeroşi sfinţi creştini, nu s-au descompus după moarte.

Există cazuri de maeştri care au fost observați în două locuri simultan (bilocație). Comunicarea telepatică cu aborigenii anumitor triburi de pe Amazon care nu vorbeau decât propria lor limbă a fost experimentată de numeroşi exploratori (care nu vorbeau, la rândul lor, decât numai limba engleză[52]).

În trecut, biserica catolică a realizat cercetări ieşite din comun ale capacităților şi evenimentelor supra-normale ale sfinților, pentru a-i putea canoniza. De la începutul acestui secol s-au făcut numeroase investigații ştiințifice ale efectelor fiziologice ale practicilor spirituale, precum şi ale capacităților şi stărilor supra-normale. Este imposibil să prezentăm aici plenar toate aceste studii, dar pentru cei care sunt interesați de mai multe informații nu există o sinteză mai bună decât lucrarea lui Murphy, *Viitorul corpului,* şi sursele sale de referință. Datele prezentate în lucrare, filosofiile şi teoriile studiate, toate susțin aceeaşi teză ca şi Manuscrisul, care afirmă că există ceva mai presus de egoul obişnuit care ne influențează şi ne energizează, şi că dezvoltarea diferitelor capacități mentale, fizice şi intuitive „contribuie la proiecția unui viitor în care oamenii ar putea trăi o altfel de viață pe pământ, pe care cu greu ne-am putea-o imagina[53]".

SUPRAMINTEA ŞI EPOCA SPIRITUALĂ

Un personaj care a contribuit esențial la convergența culturii occidentale cu cea orientală, activist politic şi lider spiritual, a fost Sri Aurobindo. Acesta a demonstrat o profundă înțelegere a scopului evoluției umane. „Omul nu

este altceva decât o ființă în tranziție; el nu reprezintă finalitatea evoluției... În sine, omul nu reprezintă altceva decât un nimic plin de ambiții[54]".

El descrie ascensiunea psihospirituală a umanității ca pe o manifestare din ce în ce mai amplă, mai luminoasă, mai complexă, mai subtilă și mai bogată a scânteii divine care preexistă în om. Aurobindo crede că evoluția este inerentă naturii și se desfășoară prin intermediul minții individuale, transformând gândirea colectivă subconștientă și latentă în luciditate și crearea unor noi forme de organizare psihologică și socială. În mod evident, instrumentul Spiritului este individul, prin gândirea sa. „De aceea, toate marile schimbări își găsesc primul impuls și forța transformatoare în mintea unui individ sau a unui număr limitat de indivizi[55]".

Prima condiție a evoluției este deschiderea minții obișnuite, sau, în cuvintele Manuscrisului, masa critică de oameni care rezonează cu înțelepciunea superioară. Aurobindo vorbește de inima omului, care „este stimulată de aspirațiile sale", la fel cum Manuscrisul vorbește în Prima Viziune despre agitația interioară. În plus, „primul semn esențial trebuie să fie creșterea viziunii subiective asupra vieții, încrederea în suflet, în ființa interioară, în puterile acesteia, în posibilitățile și creșterea ei, în expresia și crearea unui mediu adevărat, frumos și util, în care aceasta să crească[56]". La fel ca și Manuscrisul, Aurobindo afirmă că pe măsură ce gândirea subiectivă sau intuitivă se va amplifica, se vor produce din ce în ce mai multe descoperiri științifice care vor „reduce granița dintre suflet și materie[57]". Conceptul lansat de Aurobindo, de supraminte, nu reprezintă un concept liniar, ci se referă la acele „puteri ale minții și ale vieții pe

care nici măcar nu ni le putem imagina la ora actuală" care ar putea elibera umanitatea de limitările timpului, spațiului și corpului material. El susținea încă de la începutul anilor 50 că aceste timpuri nu sunt departe. În dezvoltarea controlului psihic și spiritual el vedea „o revoluție profundă care se petrece la nivelul existenței umane[58]". Pe de altă parte, Aurobindo era convins că mintea îi este inferioară Spiritului, care este etern și primordial.

Pe măsură ce oamenii evoluează către transcenderea egoului lor, societatea umană tinde să devină din ce în ce mai spiritualizată. În viziunea lui Aurobindo: „O societate spiritualizată va trăi la fel ca indivizii spiritualizați, nu prin ego, ci prin spirit, nu sub forma unui ego colectiv, ci sub forma unui suflet colectiv[59]". Principalul scop al tuturor activităților, precum artele, știința, etica, economia, politica și educația, va deveni descoperirea și revelarea Sinelui divin. Cel mai important pas în evoluția noastră, conform viziunii sale, constă în a deveni conștienți de „lumina adevărului nostru lăuntric", în a ne concentra asupra prezenței sale și a face din ea o realitate vie. Pentru a afla adevărata noastră menire pe pământ, noi trebuie să urmărim să eliminăm din ființa noastră tot ceea ce se opune adevărului nostru lăuntric. Nici una din aceste premise nu poate fi impusă din exterior, de către vreo autoritate sau lege; singura cale pe care putem avansa este autodisciplina.

Aurobindo considera că într-o epocă spirituală, legea supremă va fi creșterea libertății interioare, combinată – în mod paradoxal – cu creșterea senzației de unitate interioară cu ceilalți. Viziunea politică și spirituală a lui Aurobindo, născută din fuziunea pozitivă a valorilor occidentale și

orientale, a avut simultan la bază propriile sale experiențe spirituale directe. Viziunea lui s-a lărgit și mai mult atunci când a întâlnit-o pe Mira Richard, o artistă și aspirantă spirituală din Franța care a devenit cunoscută mai târziu sub numele de Mama. Colaborarea lor a culminat cu crearea unei comunități spirituale, în afara oricăror dogme, care avea drept scop transformarea conștiinței și evoluția umanității. Deși o asemenea aventură este întotdeauna presărată cu capcane, scopul de a trăi conștient al unei asemenea comunități este într-adevăr un gest curajos și de pionierat.

UN NOU TIP DE UMANITATE

În aceeași perioadă în care Aurobindo își crea filosofia evoluției, un preot iezuit și reputat paleontolog, Pierre Teilhard de Chardin își crea propria *sa* teză asupra evoluției. Lucrarea sa, *Fenomenul numit om,* aduce în discuție dovezile trecute ale evoluției, dar trage concluzia că fenomenele evoluționiste fac parte dintr-o categorie de procese care nu pot fi înțelese niciodată pe deplin numai prin studierea originilor lor. Ele pot fi înțelese mai bine prin explorarea direcțiilor și potențialităților lor.

Filosoful Sir Julian Huxley, cel care a prefațat lucrarea acestui mistic-savant, scria că Părintele Teilhard „este profund preocupat de realizarea unei unificări globale a conștiinței umane, ca premisă necesară pentru orice progres real al umanității în viitor...[60]". Într-o viziune asupra dezvoltării ulterioare a conștiinței umane, Părintele Teilhard a vizualizat

suprafața globului pământesc sub forma unei rețele aflată în curs de organizare care va permite întâlnirea reciprocă a ideilor, generând un nivel foarte înalt de energie psihosocială. El considera că umanitatea se va dezvolta către o singură unitate psihosocială, cu o gândire colectivă, un fel de minte comună, care va structura noua cale a evoluției. În Introducerea sa la *Fenomenul numit om,* Huxley prezintă concluzia lui Teilhard de Chardin: „... putem considera umanitatea cu o gândire comună drept un nou tip de organism, al cărui destin constă în a crea noi posibilități pentru ca viața să evolueze pe această planetă[61]". Premisele prin care s-ar putea realiza acest progres către împlinirea destinului umanității sunt: „unitatea globală a organizării noetice a umanității sau a sistemului colectiv de conștiință, dublată de o mare varietate în interiorul acestei unități; iubirea, dublată de bunăvoință și de cooperare; integrarea personală și armonia interioară; precum și o cunoaștere în creștere[62]". „Prin însăși structura ei, viața – odată ridicată pe nivelul gândirii – nu mai poate funcționa deloc dacă nu este ridicată pe un nou nivel superior[63]".

CELELALTE DIMENSIUNI

Manuscrisul afirmă că la sfârșitul secolului XX, oamenii vor dobândi o nouă înțelegere *experimentală* a așa-numitei conștiințe mistice. În capitolul 5 am descris o parte din stările modificate de conștiință despre care vorbesc atleții sau adepții spirituali. Prin atingerea acestor stări superioare de conștiință devin posibile realizări și viziuni cu totul

ieşite din comun. Murphy descrie relatări ale unor evenimente paranormale, care deşi par să fie spontane, sunt „1) fie declanşate ca urmare a unei intense autodiscipline; 2) fie presupun un alt tip de funcționare (într-o 'nouă dimensiune'); 3) fie au la bază o abandonare de sine, dublată de concentrarea mentală[64]".

Conceptul vieții de dincolo a făcut parte din cultura umană încă din Antichitate. Aşa cum au demonstrat cercetările în domeniul morții clinice sau al experiențelor extracorporale, conştiința personală supraviețuieşte morții corpului fizic. Aceste relatări dovedesc cu claritate existența continuității conştiinței în afara corpului fizic.

Cea de-a Cincea Viziune subliniază faptul că puterea de a atinge în mod voluntar această conştiință şi înțelegere lărgită va deveni din ce în ce mai răspândită printre oameni. Pionieri precum Robert Monroe, fondatorul Institutului Monroe din Virginia, şi-au dezvoltat deja această capacitate de a explora dimensiunile invizibile. Monroe, un om de afaceri de succes, a reuşit timp de mai multe luni, în anul 1958, să îşi părăsească trupul fizic, rămânând în acelaşi timp conştient. Deloc surprinzător, prima lui reacție a fost teama că s-a îmbolnăvit din punct de vedere fizic sau mental. Repetarea continuă a experiențelor extracorporale l-a convins până la urmă de continuitatea conştiinței, care reprezintă esența ființei noastre, precum şi de faptul că trupul fizic nu reprezintă altceva decât un vehicul pentru spiritul nostru care trăieşte şi învață în dimensiunea fizică. Ulterior, Monroe a scris trei cărți în care şi-a descris experiențele şi metodele, în scopul de a da o confirmare speculațiilor referitoare la acest gen de evenimente.

În ultima sa carte, *Călătoria supremă,* Monroe afirmă că „dublul astral“ prin care se realizează experiențele extracorporale „face parte dintr-un alt sistem energetic care interferează cu Sistemul Vieții Pământești, dar este defazat față de acesta[65]“. Acest plan existențial transcende limitările timpului și spațiului. În acest sistem „de dincolo“, gândurile persoanei creează acțiuni instantanee, în timp ce în atmosfera mult mai densă a materiei fizice timpul necesar pentru materializarea gândurilor este mai mare. După cum prezice și Manuscrisul, dezvoltarea metodelor prin care se poate pătrunde în aceste dimensiuni diferite a început deja și va continua odată cu intrarea în noul mileniu. Acest gen de explorare științifică oferă practic o aventură nelimitată și noi perspective asupra naturii și scopului vieții umane, deși în acest moment al istoriei, oamenii nu sunt capabili să înțeleagă sau să traducă în limbajul lor decât acele aspecte ale „lumii de dincolo“ care sunt asociate cu conceptele noastre pământești. Întrucât informațiile referitoare la lumea astrală continuă să se adune, tot mai mulți oameni având experiențe extracorporale, această cunoaștere va accelera încă și mai mult ritmul evoluției pe planeta noastră. După cum afirmă Manuscrisul în Prima Viziune, atunci când vom atinge acea masă critică de oameni care vor înțelege că noi reprezentăm mai mult decât simplul corp fizic, viața pe pământ va căpăta o cu totul altă formă decât cea pe care o cunoaștem astăzi.

Monroe descrie conștiința ca pe un continuum care nu se naște pur și simplu din corpul fizic, „ci reprezintă un spectru larg, aparent infinit, care transcende timpul și spațiul în alte sisteme energetice. Spectrul coboară și „în jos“,

către regatul vieții animale și vegetale, probabil chiar și la nivel subatomic. Conștiința omului de rând nu este însă activă decât pe un mic segment al spectrului conștiinței[66]".

Conform informațiilor primite de el și de alte persoane în timpul călătoriilor lor extracorporale, viața omului este extrem de prețioasă, scopul ei fiind acela de a dobândi acea cunoaștere și acele experiențe care nu pot fi dobândite decât într-un corp fizic. Monroe scrie pe acest subiect: „Fiecare lucru pe care îl învățăm, oricât de mic și de neînsemnat ar părea, are o valoare imensă Acolo, în lumea care transcende timpul și spațiul. Acest lucru nu poate fi înțeles cu adevărat decât atunci când omul se întâlnește cu o ființă care a absolvit deja Școala Pământească și care este un 'rezident' permanent al Lumii de Dincolo. Numai atunci poți înțelege cu adevărat valoarea neprețuită a vieții de om, pentru care multe spirite de Dincolo ar da orice[67]". Atunci când ne aflăm într-un corp uman, noi învățăm cum să ne direcționăm energia, cum să luăm decizii, cum să-i cunoaștem și să-i iubim pe ceilalți, sau chiar să râdem. Prin dezvoltarea gândirii analitice, care corespunde emisferei stângi a creierului, noi ducem mai departe evoluția cunoașterii și actualizăm inspirațiile emisferei drepte.

Dacă ar fi să comparăm imensele schimbări care s-au petrecut în mai puțin de un secol, spre exemplu în domeniul transporturilor (de la transportul cu calul și căruța la călătoriile interplanetare cu rachetele), la ce ne-am putea aștepta de la dezvoltarea capacităților noastre supra-normale? Cât de departe am putea ajunge noi în cadrul spectrului conștiinței noastre?

Cercetările în domeniul celorlalte dimensiuni sugerează faptul că noi trăim ciclic o întreagă varietate de vieți diferite, dobândind tot mai multă experiență în vederea evoluției sufletului. De aceea, majoritatea oamenilor au un scop al vieții, o menire sau o misiune. Este posibil ca noi să primim inspirații din partea unui set de influențe selectate din viețile noastre anterioare (sau poate chiar viitoare), care se manifestă sub forma unor intuiții, coincidențe sau miracole minore. De regulă, noi nu conştientizăm decât foarte vag aceste „daruri" cu care suntem înzestrați, talentele și predispozițiile noastre, şi nu realizăm legătura lor cu o posibilă viață anterioară.

Oricât de bizare li s-ar putea părea aceste idei unora, ele pot face parte din potențialul evoluționist al umanității. Câte dintre ele le-am putea actualiza dacă am lucra direct pentru a căpăta acces la aceste nivele mai profunde de experiență? La fel ca şi în cazul experiențelor de moarte clinică, relatările lui Monroe şi ale colegilor săi atestă faptul că explorarea acestor stări de conştiință ieşite din comun modifică direct percepția de sine şi limitele convingerilor personale. Comunicarea directă continuă cu alte nivele existențiale reprezintă cu siguranță o nouă frontieră a dezvoltării umane, la fel ca şi spațiul cosmic. Pe măsură ce oamenii îşi vor îndrepta din ce în ce mai mult atenția asupra principiilor conştiinței superioare, solul pe care va putea creşte conştiința lor va deveni din ce în ce mai fertil.

„Nu vă preocupați să păstrați aceste poeme.
Nu contează dacă unul din aceste instrumente se sparge.
Căci am ajuns într-un loc în care totul este muzică."

RUMI, poet sufit din sec. XIII

În lucrarea *Călătorie în direcția Omega,* Kenneth Ring citează dintr-un discurs ținut la Chicago în anul 1980 de către John White, unul din primii pionieri care au afirmat că pe planetă se naşte o nouă formă de viață:

> Numele pe care l-am dat noii umanități pe punctul de a se naşte este: *Homo noeticus.* „Noetica" este un termen care se referă la studierea conştiinței, iar această activitate va fi principala preocupare a... noii rase care se va naşte. Având o luciditate şi o înțelegere de sine mai profunde, noii oameni nu vor mai permite ca formele impuse în mod tradițional, controalele şi instituțiile societății să stea în calea dezvoltării lor plenare. Psihologia lor modificată va avea la bază exprimarea, nu suprimarea sentimentelor. Motivațiile lor vor fi întemeiate pe cooperare şi iubire, nu pe competiție şi agresivitate. Logica lor va fi multidimensională / integrată / simultană, nu liniară / secvențială / de tip sau-sau. Simțul identității lor va fi colectiv, nu izolat-individual[68] ...

Încă din Antichitate, oamenii au încercat să pătrundă în straturile mai profunde ale conştiinței, în scopuri vindecătoare, de divinație, pentru contactarea celor dragi care au părăsit planul fizic, sau pur şi simplu pentru descoperirea sensului vieții. Deşi, aşa cum afirmă Manuscrisul, societatea prezentă devine din ce în ce mai interesată de explorarea diferitelor lumi din univers, cei din Antichitate îşi aveau propriile lor „tehnologii" de racordare

şi investigare spirituală. O asemenea tehnică, numită „privirea în oglindă“, a fost descrisă de doctorul Raymond Moody, autorul mai multor cărţi legate de moartea clinică. El şi-a continuat cercetările şi a studiat metodele spirituale ale grecilor antici legate de divinaţie şi de întâlnirile vizionare cu cei decedaţi, publicându-şi rezultatele în cartea *Reuniuni.* Activitatea lui contemporană, bazată pe aceste practici contemplative, a re-creat aceleaşi rezultate, permiţându-i accesul la aceleaşi regate ale conştiinţei la care aveau acces strămoşii noştri. Pe lângă faptul că îi ajută pe cei aflaţi în suferinţă din cauza morţii celor dragi, acest gen de activitate oferă şi ocazia de a studia şi de a experimenta conştiinţa de dincolo de corpul fizic. Popularitatea şi credibilitatea imensă de care au ajuns să se bucure astăzi lucrări precum cele ale lui Murphy, Monroe, Moody, şi alţii, sugerează faptul că societatea noastră pare să se apropie de pragul unui salt evoluţionist.

ÎN CE FEL, UNDE, CUM ŞI CÂND PUTEM ATINGE PARADISUL PE PĂMÂNT?

Cea de-a Noua Viziune ne reaminteşte faptul că noi ne aflăm aici pentru a coborî paradisul pe pământ. Din actuala perspectivă istorică a crizei prin care trece planeta noastră, ideea unui paradis terestru pare un fel de basm cu zâne, dincolo de care se ascund tot felul de crime, războaie, boli, sărăcie şi disperare – o disperare pe care specialista în ecologie Joanna Macy o descrie astfel în lucrarea sa, *Lumea privită ca iubit, lumea privită ca sine:* „Noi suntem

bombardați zilnic cu semnale ale distrugerii – ecologice, sociale, nucleare. Nu este deloc surprinzător că ne simțim disperați... Ceea ce este însă surprinzător este măsura în care încercăm să ne ascundem această disperare de noi înșine și de ceilalți[69]". În viziunea lui Macy, religiile și tabuurile noastre sociale care se împotrivesc „piederii credinței", la care se adaugă teama că specia noastră nu va supraviețui, conduc la o prăbușire psihică. Paralizați, noi ajungem să filtrăm informațiile negative pe care le primim și ne pierdem capacitatea de a rezolva creator problemele cu care ne confruntăm.

„Vino, vino,
Spirit magic.
Dacă nu vii tu la mine,
Voi veni eu la tine.
Trezește-te, trezește-te,
Spirit magic,
Căci mă îndrept către tine.
Trezește-te din somn."

DAVID PERI și ROBERT WHARTON – „Doctorul Vampir – cea de-a doua noapte"

Pornind de la aceste sentimente de teamă, negare și disperare pe care le trăiesc indivizii, un aspect al muncii evoluționiste care trebuie făcută în acest moment istoric constă în a deveni conștienți de sentimentele noastre cele mai profunde legate de problematica socială, pentru a le rezolva. La fel cum procedăm cu energia blocată prin strategiile noastre de control, noi trebuie să percepem și să

acceptăm sentimentele noastre copleşitoare de disperare, descurajare, lipsă a speranței, pentru a putea descoperi soluții pentru problemele planetei noastre. Identificarea şi confirmarea experiențelor noastre va descătuşa un val de energie creatoare, care este folosită la ora actuală pentru negare.

SĂ ÎNVĂȚĂM DE LA SISTEMELE NATURALE

Într-o conferință ținută în aprilie 1997, Fritjof Capra, autorul lucrării *Tao al fizicii,* a definit principala provocare a timpului nostru: aceea de a crea şi de a susține comunități autoreglabile. Subliniind cele opt principii sau legi naturale ale autoreglării, el a afirmat că le consideră principala structură pe baza căreia ne putem construi viitoarele comunități.

Ecosistemele naturale există sub forma unor complexe, a unor rețele de subsisteme interconectate, multidirecționale şi neliniare. Ele cresc în cicluri şi se autoreglează printr-un proces de feedback în spirală. Acest feedback dă naştere procesului de învățare. Spre exemplu, dacă cineva atinge o flacără, el se arde. Acestea reprezintă un proces de învățare care conduce la maturizare şi creativitate. În mod similar, un individ sau o comunitate se pot autoregla prin experiență directă şi nu au nevoie de o autoritate exterioară pentru a le corecta greşelile. Abordarea lui Capra este sistemică: „De îndată ce veți înțelege că viața este o rețea complexă, veți realiza că principala caracteristică a vieții este autoreglarea[70]“. Acesta reprezintă noul principiu care

guvernează societatea noastră, după triumviratul alcătuit de religie, politică și știință, care a guvernat societatea începând din Evul Mediu și până astăzi.

Funcționarea corectă a unui sistem autoreglabil depinde de buna cooperare și parteneriatul dintre membrii săi. În viziunea lui Capra, circuitul ciclic este chiar mai important decât conceptul darwinian de luptă pentru supraviețuire. În ecosistemele naturii, speciile trăiesc unele prin altele și depind unele de altele pentru supraviețuire. Circuitul se închide atunci când suntem centrați în propria noastră energie și când le putem dărui liber energie celor din jur.

Alte două legi naturale ale unei comunități de succes sunt flexibilitatea și diversitatea. Orice sistem viu se află într-o mișcare continuă. Pentru a putea supraviețui, orice sistem trebuie să se adapteze la schimbare. Cu cât diversitatea din interiorul sistemului este mai mare, cu atât mai mari sunt șansele ca el să supraviețuiască unor schimbări majore, pentru că se poate baza pe aceste resurse diverse. Prima Viziune ne reamintește rolul natural pe care îl joacă coincidențele în introducerea diversității. Apogeul flexibilității și al libertății de mișcare este dat de ghidarea interioară intuitivă.

„O larvă minusculă a unei insecte, nu mai mare decât punctul de la sfârșitul aceste fraze, se ascunde în ciocul unei păsări-colibri. Când pasărea-colibri se apropie de floarea cu mirosul corespunzător, micuța larvă țâșnește din ciocul păsării și sare în interiorul florii. Ea se folosește de pasărea-colibri ca de un avion particular."

Ultimul principiu este cel al co-evoluției. Pentru ca o comunitate să se poată autoregla, este necesar ca aceasta „să co-evolueze printr-un joc al creației și al adaptării reciproce. Creativitatea care se transformă în noutate reprezintă o proprietate fundamentală a vieții...[71] “. În calitate de ființe creative și intuitive (dar nu paralizate de teamă sau de disperare), noi suntem deja extrem de bine adaptați pentru a descoperi soluțiile de care avem nevoie prin ascultarea intuițiilor interioare.

Așadar, cele opt principii ale ecologiei care pot fi folosite în structurarea organizațiilor sunt: interdependența, autoreglarea (prin studierea impactului pe termen lung), ciclurile ecologice, circuitul energetic, parteneriatul, flexibilitatea, diversitatea și co-evoluția.

Un alt mare gânditor în domeniul ecologiei, Paul Hawken, arată în lucrarea sa, *Ecologia comerțului,* că pentru a face schimbările necesare supraviețuirii și susținerii vieții pe pământ, noi trebuie să găsim o cale prin care să scăpăm de confuzia, ignoranța și revolta pe care le simțim ori de câte ori constatăm daunele produse mediului înconjurător. La fel ca și Macy, el crede că principalul pas pe care vor trebui să-l facă oamenii va fi introducerea principiilor ecologice, într-o manieră care să-i apropie pe oameni și să le dea speranța și șansa de a participa la acest proces creator. „Principala chestiune pe care trebuie să o discutăm în comunitățile și în mediile noastre de afaceri este dacă umanitatea va putea participa la această restaurare, sau dacă va fi condamnată de ignoranța noastră la dispariția de pe această planetă[72] “.

„întrucât evoluția dă înapoi chiar mai mult decât progresează, lucru vizibil deopotrivă la nivelul speciilor animale și printre oameni, este de presupus că și evoluțiile în domeniul supra-normal vor urma o asemenea sinusoidă. Opțiunea cultivării posibilităților noastre supreme ne aparține nouă, nu lui Dumnezeu... Nu va putea apărea o nouă dezvoltare a umanității dacă o parte dintre noi nu vor acționa în această direcție.“

MICHAEL MURPHY – *Viitorul corpului*

Economia restaurativă. Manuscrisul ne reamintește că luciditatea spirituală înseamnă recunoașterea interdependenței care există la nivelul întregii vieți, dar și a frumuseții existenței sale. Aceste două perspective ne conduc inevitabil către ceea ce trebuie să facem acum: să ne armonizăm cu habitatul nostru natural, să învățăm și să trăim guvernați de legile naturii. Pentru aceasta, este nevoie de noi lideri. Pentru ca promisiunea din cea de-a Noua Viziune să se împlinească, este necesară trecerea de la folosirea abuzivă a resurselor naturale către ceea ce Hawken numește economia restaurativă:

> Pentru a înțelege ce înseamnă economia restaurativă, va trebui să ne imaginăm o societate comercială prosperă, atât de inteligent concepută încât să imite natura la fiecare pas, o simbioză între companie, client și ecologie... Dacă dorim o viață armonioasă, va trebui să găsim tehnici și programe eficiente care să fie puse în practică cât mai curând, instrumente ale schimbării care să poată fi înțelese

cu ușurință și care să se potrivească naturii umane[73].

În viziunea lui Hawken, natura afacerilor nu este inerent exploatatoare și destructivă, deși în trecut s-a manifestat de multe ori în acest fel. În noul mileniu, afacerile vor trebui reconcepute astfel încât să corespundă idealului autoreglării. Iată ce afirmă el în această direcție:

> Deși pare o ironie, afacerile pot reprezenta o binecuvântare. Este firesc să fie așa, căci nici o altă instituție din lumea modernă nu este suficient de puternică pentru a declanșa transformările necesare... Afacerile reprezintă o problemă, și este normal să facă parte din soluția globală. Puterea lor poate deveni mai importantă ca oricând dacă ne propunem să ne organizăm altfel și să satisfacem eficient nevoile umanității... În aspectele sale cele mai inferioare, comerțul pare uneori un sacrilegiu prin comparație cu frumusețea și complexitatea naturii, dar ideile și o bună parte din tehnologia necesară pentru restructurarea afacerilor noastre și pentru reconstrucția lumii există deja. Singurul lucru care mai lipsește este voința colectivă[74].

Există astăzi o tendință în creștere de aplicare a principiilor spirituale și ecologice comerțului. Peter M. Senge, autorul lucrării *Cea de-a cincea disciplină,* crede că vechea viziune asupra afacerilor este tributară conceptului de

fragmentare (lipsa feedback-ului și a gândirii globale) și *reactivității* (lipsa de flexibilitate și creativitate necesară pentru a predetermina viitorul). Dr. Senge, director al Centrului pentru Învățarea Organitațională de la Școala de Management de la MIT, insistă asupra necesității descentralizării rolului conducerii executive din cadrul unei organizații, pentru a amplifica astfel capacitatea tuturor membrilor de a contribui eficient la împlinirea scopurilor comune. Într-un articol recent, Senge și co-autorul Fred Kofman afirmă că schimbările care se petrec la ora actuală în lumea afacerilor, care transcend cultura corporatistă, „clatină prezumpțiile și obișnuințele întregii noastre societăți, luată în ansamblul ei[75]“. Admițând că nimic nu poate fi schimbat fără o transformare personală, cei doi autori sunt de acord că este necesară crearea unei structuri corporatiste pentru stimularea creativității și a procesului de învățare într-un mediu sigur. Ei afirmă: „Atunci când oamenii discută în acest fel, ei creează un câmp de rezonanță cu o putere imensă, care permite inventarea unor noi realități, iar apoi transpunerea acestor realități în fapte[76]“.

Noua economie. Pentru ca această viziune revoluționară să devină efectivă, oamenii trebuie să-și asume angajamente. În viziunea lui Senge, o organizație bazată pe învățare trebuie să fie structurată pe trei fundamente: 1) o societate care să aibă la bază valorile transcendente ale iubirii, admirației, umilinței și compasiunii (valori citate și în cea de-a Cincea Viziune); 2) un set de practici pentru stimularea conversației creatoare și a acțiunilor coordonate (vezi noua etică interpersonală din cea de-a Opta Viziune); și 3) capacitatea de a identifica și opera cu fluxul vieții privit ca

sistem (deschiderea față de coincidențe și racordarea la fluxul energetic general).

„Iubirea este cea care prepară mortarul
Și pietrele.
Iubirea este cea care a pregătit scena,
Deși ni se pare că suntem singuri."

DAVID WILCOX – Calea cea nouă[77]

Prin aplicarea acestor principii și prin înlocuirea actualelor metode disfuncționale și limitate, oamenii vor putea face trecerea către automatizarea de care vorbește cea de-a Noua Viziune. Așa cum prezice aceasta, ei vor putea produce tot ceea ce este necesar societății, pornind de la surse energetice pure și creând mărfuri de o durabilitate în creștere. Va veni un timp când fiecare individ va deține o cotă parte egală în cadrul tuturor industriilor automatizate, astfel încât toată lumea va primi un venit, fără ca cineva să fie supus însă unei autorități centrale represive. Atunci, accentul se va muta pe evoluția spirituală, care va fi guvernată de sincronicități. Evoluția nu va deveni haotică, întrucât va fi guvernată de principiile spirituale, în conformitate cu intuițiile interioare.

Este posibil ca în următorul mileniu chiar și tehnologia ecologică să fie înlocuită de propriile capacități ale oamenilor. Poate că oamenii nu vor mai avea nevoie de aparatură tehnică pentru a călători, pentru a produce hrana necesară, pentru a se vindeca sau pentru a comunica. Ei vor învăța să manifeste numai ceea ce le este necesar.

CONTRIBUȚIA PERSONALĂ (DIJMA) – O NOUĂ PERSPECTIVĂ ASUPRA DĂRUIRII

Mai devreme sau mai târziu, nu vom mai avea nevoie de bani. Deja astăzi, la sfârşitul secolului XX, nu suntem departe de posibilitatea de a produce mărfuri automatizat care ne poate elibera de munca de dragul câştigării existenței.

Manuscrisul prezice că în viitor vom fi plătiți nu pentru munca noastră, ci pentru viziunile noastre şi pentru valoarea noastră ca ființe umane. Clasa socială, statutul, puterea şi proprietatea nu vor mai fi factori care să motiveze sau să definească succesul. Într-o societate evoluată, cel mai mult vor primi cei care contribuie la propăşirea societății prin inspirațiile lor spirituale. În mod tradițional, conceptul de dijmă (sau zeciuială) însemna oferirea unei părți din venitul personal (o zecime în cazul zeciuielii) unei instituții, de regulă bisericii sau unei instituții de caritate. Pe măsură ce vom învăța să prețuim din ce în ce mai mult valoarea evoluției pe bază de sincronicități, vom fi inspirați să le oferim o parte din veniturile noastre celor care ne dăruiesc energie, idei sau oportunități. Contribuția personală devine astfel un schimb tangibil de energie şi o expresie a aprecierii.

COMUNITĂȚILE EDUCAȚIONALE ALE VIITORULUI

Pentru ca viitorul să se desfăşoare aşa cum a prezis Manuscrisul, este necesar să începem să creăm un mediu educațional mai amplu pentru noua generație, pentru ca

tinerii de mâine să se poată angrena mai plenar în fluxul evoluționist.

Deloc surprinzător, aceleaşi principii care guvernează comunitățile autoreglabile au noi aplicații în domeniul educației. În timpul acestor ani de tranziție vor apărea multe teorii şi programe noi, care vor răspunde necesității în creştere de a educa copii din ce în ce mai conştienți. Spre exemplu, un asemenea model este creat deja în Berkeley, California, la Institutul Elmwood, fondat de Fritjof Capra. Numit „eco-educație", acest concept aplică cele opt principii ale sistemelor autoreglabile, autonome[78].

Interdependența: „Într-o comunitate educațională, profesorii, elevii, administratorii, părinții, oamenii de afaceri şi membrii comunității sunt interconectați printr-o rețea de relații, lucrând în comun pentru a facilita procesul de învățare".

Autoreglarea: „Profesorii înțeleg impactul pe termen lung pe care îl au asupra elevilor lor".

Ciclurile ecologice: „Fiecare membru al comunității este simultan un profesor şi un elev".

Circuitul energetic: „Comunitățile educaționale sunt comunități deschise, în care oamenii intră şi ies, alegând cursurile care îi interesează".

Parteneriatul: „Toți membrii comunității lucrează în parteneriat, ceea ce înseamnă simultan mai multă democrație şi mai multă putere, căci fiecare parte joacă un rol crucial pentru buna funcționare a sistemului".

Flexibilitatea: „În cadrul comunității educaționale există un schimb dinamic şi o fluiditate a ideilor. Programele

zilnice sunt fluide; de fiecare dată când se schimbă tema, mediul educațional este practic recreat".

Diversitatea: „Elevii sunt încurajați să aplice diferite metode și strategii de învățare... sunt apreciate cele mai variate stiluri de predare... Diversitatea culturală este esențială... pentru o comunitate autentică".

Co-evoluția: „Având în vedere că afacerile, grupurile comunitare și părinții lucrează în parteneriat cu școala... ei co-evoluează".

MASA CRITICĂ ȘI CÂMPURILE MORFOGENETICE

Principala ipoteză care stă la baza lucrării lui Kenneth Ring, *Călătorie către Omega,* în care studiază experiențele legate de moartea clinică, este că transformarea spirituală care se produce în persoanele care trec prin asemenea experiențe ar putea conduce la un salt evoluționist general. Dar, se întreabă el, cum s-ar putea produce un salt al nivelului de conștiință suficient de rapid pentru a salva planeta? El oferă ca răspuns o teorie care se apropie de conceptul de masă critică de care vorbește Prima Viziune.

El își bazează teoria pe lucrarea lui Rupert Sheldrake, un biolog englez, a cărui carte, *O nouă știință a vieții: ipoteza cauzalității formatoare,* a fost publicată în anul 1981 și este încă foarte controversată. Conform teoriei lui Sheldrake, există un câmp organizator invizibil pe care el l-a numit *câmpul morfogenetic.* Sheldrake emite ipoteza că acest câmp omniprezent, care transcende timpul și spațiul,

determină forma și comportamentul tuturor sistemelor și organismelor. Acest lucru înseamnă că dacă într-un sistem sau într-o specie care există într-o anumită parte a lumii se produce o schimbare, schimbarea poate influența toate sistemele și speciile similare din orice altă parte a lumii. Ceea ce este interesant este că teoria poate fi aplicată și pentru transmisia *comportamentului educațional.* Spre exemplu, în anul 1920 psihologul William McDougall de la Universitatea Harvard a făcut o serie de cercetări prin care a învățat cobaii să-și găsească drumul printr-un labirint. După mai multe generații, cobaii învățaseră să iasă din labirint de zece ori mai repede decât primele generații, ceea ce indica o transmisie a capacităților deja învățate de la o generație la alta. Încă și mai uimitoare a fost descoperirea că alți cobai, pe care se făceau experiențe similare, *dar în alte țări,* au demonstrat aceleași capacități ca și cobaii avansați ai lui McDougall. Conform teoriei rezonanței morfogenetice a lui Sheldrake, între cobaii lui McDougall și ceilalți cobai s-a creat un câmp care le-a permis celor din urmă să învețe mai rapid.

Aplicând această teorie evoluției oamenilor, Ring îl citează pe scriitorul Peter Russell, al cărui comentariu întărește implicațiile Manuscrisului de la *Celestine:*

> Aplicarea teoriei lui Sheldrake la nivelul dezvoltării stărilor superioare de conștiință ne permite să presupunem că pe măsură ce tot mai mulți indivizi își vor ridica propriul nivel de conștiință, câmpul morfogenetic corespondent acestor stări superioare de conștiință va deveni din ce în ce mai puternic,

astfel încât celorlalți oameni le va fi din ce în ce mai ușor să se racordeze la el. Întreaga societate va primi astfel un impuls către iluminare. Întrucât rata de creștere nu este dependentă de realizările celor de dinainte, am putea intra astfel într-o etapă a unei creșteri supra-exponențiale. În cele din urmă, acest lucru ar putea conduce la o reacție în lanț, prin care fiecare individ va începe subit tranziția către starea superioară de conștiință[79].

SINTEZA CELEI DE-A NOUA VIZIUNI

A Noua Viziune descrie viitorul evoluției umanității pe măsură ce tot mai mulți oameni vor experimenta direct primele opt Viziuni. Atunci când sincronicitatea va crește, oamenii vor fi ridicați pe nivele vibratorii din ce în ce mai înalte. Lor li se va revela astfel adevărata menire în viață, își vor schimba profesiunile, vocațiile, își vor crea afacerile personale la care au visat de multă vreme, pentru a lucra în acele domenii care îi inspiră cu adevărat. Pentru mulți dintre ei, această muncă de creație va consta în automatizarea producției de mărfuri și servicii, îndeosebi a celei alimentare, a construcțiilor de locuințe, a confecțiilor și încălțămintei, a transporturilor, comunicațiilor și a industriei de divertisment. Această automatizare va permite celor mai mulți dintre oameni să renunțe la munca în vederea susținerii traiului de zi cu zi. Accesul la aceste bunuri nu va fi excesiv, întrucât cei mai mulți oameni vor urma calea sincronicităților și a

creşterii spirituale, şi nu vor mai consuma decât ceea ce le este cu adevărat necesar.

Practica dijmei, dăruirea unei contribuții personale celor care ne ajută să evoluăm spiritual, ne va completa veniturile şi ne va elibera de dependența rigidă de muncă. În cele din urmă, banii vor dispărea complet, atunci când sursele gratuite de energie şi industria automatizată de bunuri de consum vor sta la dispoziția tuturor. Pe măsură ce evoluția va continua, creşterea pe bază de sincronicitate va ridica vibrația oamenilor până la punctul în care aceştia vor putea avea acces direct în dimensiunea astrală. Odată cu fuziunea celor două dimensiuni, ciclul naşterilor şi morților va înceta.

ALTE LECTURI RECOMANDATE

Pe lângă excelentele lucrări deja citate în acest capitol, vă mai recomandăm:

Ishmael. Daniel Quinn, 1993.

Coborârea cosmică a lui Christos. Matthew Fox, 1988.

Punctul de cotitură. Fritjof Capra, 1992.

Autobiografia unui yoghin. Paramahansa Yogananda, 1946.

Atingerea îngerilor. Eileen Freeman, 1993.

Factorul Maya: calea de dincolo de tehnologie. Jose Arguelles, 1987.

Viața şi învățăturile meaştrilor din Orientul Îndepărtat. Bard T. Spalding, 1964.

Rețeaua energetică: cele 695 de armonii și pulsul universului. Bruce L. Cathie, 1990.

Munca de creație: rolul constructiv al afacerilor într-o societate aflată în transformare. Willis Harman și John Hormann, 1990.

Mintea celulelor: transformarea voluntară a speciei noastre. Satprem, 1992.

Salvat de lumină. Dannion Brinkley și Paul Perry, 1994.

STUDIUL INDIVIDUAL AL CELEI DE-A NOUA VIZIUNI

CENTRAREA ÎN PREZENT

Experimentați direct primele opt Viziuni. Cu toții participăm la această accelerare a evoluției. La fel ca atâția alții, ați putea fi și dumneavoastră atras de viziunea tulburătoare pe care o oferă cea de-a Noua Viziune asupra viitorului, dorind să ajungeți acolo *chiar acum.* Întregul secret constă în a trăi *aici și acum* (pentru a-l cita pe autorul și maestrul spiritual Ram Dass), aplicând cele opt Viziuni în viața dumneavoastră de zi cu zi.

Oriunde v-ați afla, în orice domeniu ați lucra, veți întâlni o anumită rezistență la schimbare, datorată fricii, dar veți întâlni cu siguranță și oameni care vă vor sprijini și care vă vor susține. Cheia constă în a rămâne deschis față de coincidențe și mesaje, în a pune întrebări și în a acționa

în funcție de intuițiile interioare, în dorința de a spune adevărul despre luptele de putere celor implicați în ele, precum și prin menținerea unui nivel vibratoriu cât mai elevat prin racordarea la frumusețile naturii.

DESCHIDEREA FAȚĂ DE NOILE CAPACITĂȚI

Continuați să creșteți spiritual. O mare parte din ideile Manuscrisului se concentrează asupra energiei, asupra necesității de a o identifica, de a vizualiza, de a o asculta, de a rămâne centrați în ea, de a o acumula. Observați ce discipline energetice vă atrag cel mai tare. Mulți oameni doresc să-și schimbe cariera, sau pur și simplu să-și aprofundeze cunoștințele și capacitățile într-un domeniu nou. Niciodată în istorie nu au mai existat atâtea ferestre deschise către studierea unor noi domenii. Practic, orice domeniu operează cu energie, într-o formă sau alta. Spre exemplu, medicina viitorului ar putea avea la bază principii diferite, cum ar fi ridicarea vibrației organului bolnav prin intermediul sunetului, al luminii, al mișcării, al vizualizării mentale, sau prin aplicarea altor metode șamanice. Industria alimentară și agricultura s-au transformat deja dramatic prin aplicarea noilor factori biologici și ecologici, dar și a energiei psihice. Psihologia modernă își lărgește orizonturile prin includerea hipnozei și a regresiei în viețile anterioare pentru a scoate la iveală experiențe trecute cu impact asupra vieții actuale. Educația se deschide din ce în ce mai mult către metodele autoeducative, pentru a-i ajuta pe copii să-și

împlinească destinul și să participe la evoluția generală. Designul și arhitectura construcțiilor se schimbă, prin introducerea psihologiei culorilor, a ergonomiei, sau chiar a unor metode străvechi, precum *feng shui*, un sistem chinezesc al dinamicii energiei spațiale. Tot mai numeroasele grupuri și comunități spirituale, grupurile de recuperare și revitalizarea congregațiilor religioase oferă noi ocazii pentru participarea la evoluția globală. Artele marțiale, dansul și disciplinele fizice permit acumularea unei mari puteri personale și obținerea unei stări de bunăstare interioară. Lăsați intuiția să vă arate calea, dar dublați-o cu acțiunea necesară.

FOLOSIȚI-VĂ IMAGINAȚIA PENTRU A CREA NOI OPORTUNITĂȚI

Călătoria personală. Ce ați prefera să faceți? De multe ori, ne simțim agitați și nu știm ce dorim cu adevărat. După ce ați citit acest capitol final, ce idei legate de viitor v-au trezit cel mai tare interesul? Descrieți în jurnal una sau mai multe vieți ideale pe care v-ar plăcea să le trăiți. *Nu ezitați să exagerați, dacă simțiți nevoia.* Vă puteți ajuta de următoarele întrebări pentru a vă imagina o altfel de viață:

- *Cine* (Între ce fel de oameni vă vedeți integrat? Artiști? Muzicieni? Directori executivi ai unor mari companii? Vindecători? Ce fel de familie v-ați dori?)
- *Ce* (Ce fel de ocupație v-ați dori? Mai aventuroasă? De predare? De vindecare? De promovare?)

• *Când* (Cât de îndepărtată vi se pare împlinirea acestui ideal? Cât de repede ați putea face primul pas către el?)

• *Unde* (Unde ați dori să se petreacă lucrurile? Într-un mare oraș? În Europa? În munți? În deșert?)

Vă recomandăm două cărți bune, care vă vor ajuta să explorați noi opțiuni: *Vehiculul dorinței: cum puteți obține ceea ce doriți cu adevărat,* de Barbara Sher, 1979, și *Calea artistului: o cale spirituală către o creativitate superioară,* de Jeremy P. Tarcher, 1992.

SCHIMBAȚI-VĂ PERSPECTIVA

Dacă aveți o dorință puternică de a da vieții dumneavoastră o nouă semnificație și o nouă dimensiune, iată în continuare câteva recomandări oferite de Robert Monroe pornind de la experiențele sale extracorporale.

• Conștientizați faptul că sunteți altceva decât corpul fizic.

• Nu uitați: vă aflați aici pentru a împlini o menire. Nu vă cramponați numai de dorința de a supraviețui. Scopul suprem nu este supraviețuirea fizică.

• Vă aflați pe pământ din propria dumneavoastră alegere. După ce v-ați împlinit scopul și ați învățat ceea ce aveați de învățat, puteți părăsi liniștit acest loc.

• Percepeți lumea așa cum este ea în realitate: o școală.

• Participați și bucurați-vă de viață cât de plenar puteți, dar nu deveniți dependenți de ea.

Pe măsură ce integrați aceste idei în comportamentul dumneavoastră, remarcați schimbările care se produc la nivelul idealurilor dumneavoastră sau în felul în care interacționați cu ceilalți.

GRUP DE STUDIU PENTRU CEA DE-A NOUA VIZIUNE

Ședința 13

2 ore și 30 de minute
Scop: discutarea celei de-a Noua Viziuni.

Introducere

Rugați un voluntar să citească cu voce tare sinteza celei de-a Noua Viziuni de la pagina 346, până la secțiunea referitoare la „Saltul evoluționist". Luați cuvântul ori de câte ori vă simțiți inspirat, iar atunci când vorbește altcineva, oferiți-i întreaga dumneavoastră atenție și energie. Pentru a porni discuția, puteți pune întrebări de tipul celor care urmează:

• În ce fel s-a modificat perspectiva dumneavoastră de când ați început să studiați Viziunile?

• În ce fel s-a modificat comportamentul dumneavoastră de când ați citit pentru prima oară *Profețiile de la Celestine* sau de când ați început să lucrați cu acest ghid practic?

• Care din perspectivele viitorului prezentate în cea de-a Noua Viziune vă atrage cel mai mult?

- În ce fel credeți că puteți contribui la saltul evoluționist?
- Cu ce probleme vă confruntați atunci când le vorbiți despre Viziuni prietenilor sau membrilor familiei dumneavoastră?
- Ce intuiții ați avut legate de Viziuni, și mai ales de ultima dintre ele?
- În ce fel credeți că puteți vorbi cu copiii despre aceste lucruri?
- Intuitiv, care credeți că sunt cele mai profunde adevăruri *personale* din *Profețiile de la Celestine?*

Exercițiul 1. În lumea tuturor posibilităților

Scop: acela de a vă trezi imaginația și de a practica lărgirea limitelor cunoașterii de sine.

Timp: o oră.

Linii directoare:

Pasul 1: timp de 10-15 minute, imaginați-vă o altfel de viață. este acceptabilă orice alternativă care diferă de cea actuală. Scopul exercițiului este acela de a vă trezi imaginația.

Pasul 2: alegeți un partener și descrieți-vă reciproc felul în care vedeți viața dumneavoastră imaginară (timp de 15 minute pentru fiecare).

Pasul 3: refaceți grupul mare și împărtășiți-vă experiențele, în măsura în care vă simțiți inspirat.

Pasul 4: dacă viața dumneavoastră imaginară se dovedește similară cu a altei persoane, urmăriți să înțelegeți ce mesaj vă oferă această coincidență.

Exercițiul 2. Discuții despre mediul înconjurător

Scop: acela de a scoate la lumină teama, disperarea sau lipsa de speranță cu care ne confruntăm (adeseori inconştient) în legătură cu problemele de mediu.

Timp: atât timp cât aveți la dispoziție.

Linii directoare: pentru a începe discuția, puteți porni de la următoarele întrebări:

- De ce vă temeți cel mai mult în ceea ce priveşte problemele planetei?
- Ce vă tulbură cel mai tare în legătură cu viitorul?
- Ce sentimente aveți atunci când vă gândiți la viitorul copiilor dumneavoastră?
- Care credeți că sunt prioritățile cele mai presante (cineva ar putea face o listă cu toate prioritățile indicate de membrii grupului)?
- Cât de mult vă afectează stresul atunci când auziți de pete de petrol, găurirea stratului de ozon, deşeuri toxice, sărăcie, suprapopulare?
- Ce contribuții individuale încercați să aduceți pentru mai buna înțelegere sau pentru rezolvarea unei probleme specifice?
- Ce cărți citite v-au inspirat cel mai tare?
- Simțiți dorința de a citi mai multe cărți sau articole legate de aceste domenii, şi de a schimba informații cu membrii grupului şi la şedințele următoare?

Finalul ședinței

Solicitări de sprijin. Trimiterea unei energii pline de iubire.

Pentru următoarele ședințe

Dacă grupul dorește să continue să se întâlnească, puteți citi o parte din cărțile indicate în acest ghid practic, pentru a discuta apoi ideile cuprinse în ele. Și nu uitați: grupul este ideal pentru *brainstorming* (schimbul de idei) și pentru vindecare.

„Acum, decorurile sunt gata. Simțiți cum inima vă bate
În piept. Viața nu s-a încheiat."

DAVID WILCOX, „Arată-mi calea"[80].

NOTE

[1] C.G.Jung, *Opere complete,* vol. 14.

[2] Alan Vaughan, *Coincidențe incredibile. Uimitoarea lume a sincronicității,* 1979

[3] Philip Novak, *Studii budist-creştine. Proiectul religiilor Est-Vest.* 1984.

[4] C.G. Jung, *Vise,* 1974.

[5] Deepak Chopra, *Corpul nemuritor, mintea eternă.*

[6] Peter Tompkins şi Christopher Bird, *Viața secretă a plantelor,* 1973.

[7] Ibid.

[8] Ibid.

[9] Stanislav Grof, *Aventura cunoaşterii de sine,* 1988.

[10] Tompkins şi Bird, *Viața secretă a plantelor,* 1973.

[11] Leonard Laskow, *Vindecarea prin iubire: un program medical revoluționar pentru autovindecare şi pentru vindecarea celorlalți,* 1992.

[12] Ibid.

[13] Philip Kavanaugh, *Suprema dependență: descoperirea dependenței ca poartă a vindecării,* 1992.

[14] Eric Berne, *Jocurile adulților: un manual practic al analizei tranzacționale,* 1964.

[15] Melody Beattie, *Renunțarea la co-dependență: cum să facem pentru a nu mai încerca să-i controlăm pe ceilalți și pentru a ne vedea de propriile afaceri,* 1987.

[16] James Redfield, *Profețiile de la Celestine,* 1993.

[17] Thich Nhat Hanh, *Momentul prezent, un moment minunat: aforisme pentru fiecare zi,* 1990.

[18] Sanaya Roman, *Creșterea spirituală: cum să devii una cu sinele tău superior,* 1989.

[19] Michael Murphy și Rhea A. White, *Aspectul psihic al sportului.*

[20] Arne Leuchs și Patricia Skalka, *Schiul și Yoga,* 1976.

[21] Lionel Terray, *Limitele imposibilului,* 1964.

[22] Maurice Herzog, *Annapurna,* 1952.

[23] George Leonard, *Atletul suprem,* 1975.

[24] Michael Novak, *Bucuria sportului,* 1976.

[25] Patsy Neal, *Sport și identitate,* 1972.

[26] Stanislav Grof, *Aventura descoperirii de sine,* 1988.

[27] Michael Harner, *Calea șamanului,* 1990.

[28] Ibid.

[29] Robert A. Monroe, *Ultima călătorie,* 1994.

[30] Ibid.

[31] Ibid.

[32] James Redfield, *Profețiile de la Celestine.*

[33] James Redfield, *Profețiile de la Celestine.*

[34] James Redfield, *Profețiile de la Celestine.*

[35] James Redfield, *Profețiile de la Celestine.*

[36] James Redfield, *Profețiile de la Celestine.*

[37] Sanaya Roman, *Creșterea spirituală: identificarea cu Sinele Superior,* 1987.

[38] Thomas Moore, *Îngrijirea sufletului,* 1992.

[39] Nancy Rosanoff, *Lucrarea intuiției: un ghid practic pentru descoperirea și dezvoltarea cunoașterii interioare,* 1988.

[40] Ibid.

[41] James Redfield, *Profețiile de la Celestine.*

[42] James Redfield, *Profețiile de la Celestine.*

[43] Michael Murphy, *Viitorul corpului,* 1992.

[44] O versiune a acestui joc poate fi găsită în Rosanoff.

[45] James Redfield, *Profețiile de la Celestine.*

[46] Harville Hendrix, *Putem iubi oricât de mult dorim: un ghid pentru cupluri,* 1990.

[47] Harville Hendrix, *Putem iubi oricât de mult dorim: un ghid pentru cupluri,* 1990.

[48] James Redfield, *Profețiile de la Celestine.*

[49] Rick DelVecchio, „Generația mâniei", articol în *San Francisco Chronicle* din 11 mai 1994.

[50] Michael Murphy, *Viitorul corpului,* 1992.

[51] Michael Harner, *Calea șamanului,* 1990.

[52] Petru Popescu, *Strălucirea Amazonului,* 1991; Marlo Morgan, *Un mesaj al mutanților din lumea de dedesupt,* 1994.

[53] Michael Murphy, *Viitorul corpului,* 1992.

[54] Sri Aurobindo, *Opere.*

[55] Sri Aurobindo, *Opere.*

[56] Sri Aurobindo, *Opere.*

[57] Sri Aurobindo, *Opere.*

[58] Sri Aurobindo, *Opere.*

[59] Sri Aurobindo, *Opere.*

[60] Pierre Teilhard de Chardin, *Fenomenul numit om,* 1959.

[61] Pierre Teilhard de Chardin, *Fenomenul numit om,* 1959.

[62] Pierre Teilhard de Chardin, *Fenomenul numit om,* 1959.

[63] Pierre Teilhard de Chardin, *Fenomenul numit om,* 1959.

[64] Michael Murphy, *Viitorul corpului,* 1992.

[65] Robert A. Monroe, *Călătoria supremă,* 1994.

[66] Robert A. Monroe, *Călătoria supremă,* 1994.

[67] Robert A. Monroe, *Călătoria supremă,* 1994.

[68] Kenneth Ring, *Călătorie către Omega: în căutarea semnificației experiențelor legate de moartea clinică,* 1984.

[69] Joanna Macy, *Lumea privită ca iubit, lumea privită ca sine,* 1991.

[70] Fritjof Capra, discurs ținut la data de 23-24 aprilie 1994, la Walker Creek Ranch din Marin County, California.

[71] Ibid.

[72] Paul Hawken, *Ecologia comerțului: o declarație în favoarea autoreglării,* 1994.

[73] Paul Hawken, *Ecologia comerțului: o declarație în favoarea autoreglării,* 1994.

[74] Ibid.

[75] Peter M. Senge și Fred Kofman, *Comunitățile viitorului: comunități bazate pe angajament – esența organizațiilor construite pe procesul de învățare.*

[76] Ibid.

[77] David Wilcox, *Noi orizonturi; „Calea cea nouă".*

[78] „Principiile ecologiei – principii ale educației", The Elmwood Institute, 1994.

[79] Peter Russell, *Creierul global.*

[80] David Wilcox, *Noi orizonturi.*

DESPRE AUTORI

JAMES REDFIELD trăieşte împreună cu soţia sa, Salle, în Florida. Este autorul romanelor *Profeţiile de la Celestine* şi *A Zecea Viziune: susţinerea Viziunii.*

CAROL ADRIENNE este consilier, profesor şi conferenţiar pe teme legate de intuiţie începând din anul 1976.

Pentru informaţii suplimentare: Carol Adrienne, M.A., 12400 San Pablo Avenue, Suite 110, Richmond, CA 94805, Fax: 510-235-6727, sau tel: 415-553-2535.

Nu repeta greşelile pe care le fac majoritatea oamenilor în ceea ce priveşte cărţile. Ei cred că acestea nu valorează nimic şi că pot reinventa lumea. Nu beneficiază de cunoaşterea pe care ar putea-o găsi în cărţi, motiv pentru care repetă greşelile făcute de antecesorii lor. În acest fel, pierd foarte mult timp şi foarte mulţi bani.

Mai există o capcană în care îţi recomand să nu cazi: este vorba de credinţa oarbă în conţinutul cărţilor, lăsându-i pe autorii lor să gândească în locul tău. Aceştia sunt de regulă oameni inteligenţi, care au călătorit mult şi au văzut numeroase lucruri. Într-o anumită măsură, orice carte descrie o călătorie. Călătoria pe care o vei face tu nu este însă identică cu cea a altor persoane. De aceea, îţi recomand să reţii din cărţi numai acele principii care transcend timpul şi spaţiul. În rest, foloseşte-ţi cel mai important activ pe care îl ai: propria ta minte.

(Mark Fisher – Milionar peste noapte)

De același autor, la Editura Mix au apărut:

- *A Zecea Viziune*
- *A Zecea Viziune – Ghid experimental*
- *Profețiile de la Celestine*
- *Secretul Shambhalei*